

# ڈال کا دسترخوان

نمبر 2012

قیمت 120 روپے

**PDFBOOKSFREE.PK**



سیا و سنوڈ  
اسپیڈ شل

• مگر نیکانا لوہی کے ہمارے میں • سی ویڈ، حسن دوست کائی



الرایا ریستورنٹ (لاہور)

30



35

# ڈالڈا کا سترخوان

## فہرست

ہوم فیملی لائف اسٹائل	حسن و صحت
80 قدرت کے اصول تحفے	حسن دوست کاٹی
84 بلاک پرینگ	ڈاکٹر کچن
86 مولف فیشن	دھوپ سے دوستی
88 گینوں سے بچ بن	حسن و صحت پیکیج
89 کمال کا ہے یہ تحفہ	بھینی بھینی خوشبو
90 ماں اور بچہ	افسانہ
92 گھر کیسے بننا چاہئے	لاش کے آنسو
93 گھر ٹیکنالوجی کے حصار میں	فوڈ ہی فوڈ
94 ونڈ چائم	دیجی ٹیرین ڈائنٹ
96 صباقر	نیر بہتر ہے
	انٹرویوز
	فرح جہانزیب
	ناچیر رفیق

### سی فوڈ اپیشل

12 مچھلی کی خوبیاں
14 سی فوڈ الرجی
15 مای گیرورتیں
16 سی فوڈ ریستورنٹ
17 ڈاکٹر محمد علی شاہ (انٹرویو)
18 مچھلی کی تازین و آرائش

### مستقل سلسلے

8 ادارہ
9 کچھ کہنا ہے آپ سے
34 آج کیا پکائیں
82 ڈاکٹر ایڈوانزری سروس
97 بک فلم ریویو
98 ستاروں کی دنیا



پانامہ سٹی

78



86

مولف فیشن

## اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے شمارہ نمبر 19 ستمبر 2012ء



انگینڈ کے شمال میں واقع پاک شائر کے قصبے ٹاڈ مورڈن میں اپنی خوراک خود گاہی تحریک چلی ہے۔ ابتداء میں ایک پولیس اسٹیشن کے سامنے اور دائیں بائیں کی ہریالی کو پھولوں کے ساتھ ساتھ سبزیاں ترکاریاں اگانے کے لئے وقف کر دیا گیا۔ دورے دیکھیں تو پولیس اسٹیشن مزیوں کا باغچہ معلوم ہوتا ہے۔ لوگ یہاں بے دھڑ کے جا کر اپنی ضرورت کی سبزی توڑ کر لے جاتے ہیں۔ اندر بیٹھے پولیس والے کمروں کی آنکھوں سے یہ منظر بار بار دیکھتے ہیں، مگر پکڑ دھکڑ نہیں کرتے بلکہ مسکراتے رہتے ہیں۔ یہ انہیں سبزی چورمان کر دینے نہیں کرتے تو کیوں!

دراصل یہ ناقابل یقین خوراک (Incredible Edible) تحریک کی ایک کڑی ہے جس کے پس منظر میں یہ خیال کار فرما تھا کہ ہر کام کھوتوں، سیاستدانوں یا معاشی ماہرین کے ذمے لگانے سے بہتر ہے کہ اپنی زندگیوں میں بہتری لانے کے لئے کوئی مثبت کام اپنے گھر سے شروع کر دیا جائے۔

برطانیہ کی دوسرے شہروں نے بھی اس تحریک کو اپنا لیا ہے۔ اب جرمنی، ہالینڈ، آسٹریا اور کینیڈا میں بھی لوگ زمین کا بہتر استعمال کرنے لگے ہیں۔ امریکا کی خاتون اول مشعل اوباما نے دامت ہاؤس بچن گارڈنز پر ایک کتاب لکھی ہے جس میں مختلف سبزیوں کو اگانے اور اپنی اگائی ہوئی چیزوں سے صحت بخش خوراک حاصل کرنے کی ترکیب شامل کی گئی ہیں۔ غرضیکہ دنیا بھر میں صحت بخش غذاؤں کا تصور فروغ پا رہا ہے۔

تازہ شمارہ سی فوڈ اسٹیشنل پیش کرنے کا خیال اسی تصور کی ایک کڑی ہے۔ بہنوں کے ذہنوں میں ہزاروں خدشے اور تحفظات ہوتے ہیں۔ مثلاً مچھلی فلاں فلاں مہینوں میں ہی کھائی جائے، گرمی کے موسم اور R والے مہینوں کے مفروضے الگ پریشان کنے رکھتے ہیں۔ لہذا ہم نے کوشش کی ہے کہ سائنسی اور طبی نقطہ نظر سے ان مفروضوں کے حقائق سے آگاہی حاصل کی جائے اور نت نئے زاویوں سے سی فوڈ تیار کیا جائے۔ ایسی ریسپیس جو آپ نے پہلے نہ بنائی ہوں، کیونکہ یہ زمانہ ہے ڈیڑھ گھنٹہ کے۔ یعنی مختلف کام کرنے کا آج اپنا دسترخوان سجا ڈالنے کی فوڈ اسٹیشنل کی خوش ذائقہ اور رنگارنگ ریسپیس سے اور دل جیت لیجئے اپنوں کا۔ ڈالدا کا دسترخوان کا ہر صفحہ اسی خیال کو پیش نظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے کہ قارئین کو صحت افزا معلومات کے ساتھ بہترین اور نئے کھانوں کی ترکیب مل سکیں۔ اسے اپنے مطالعے کا حصہ بنائیے اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو دعاؤں میں شامل رکھئے۔

سروق  
فش شاشک و دکارن رائس

ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ڈالدا کا دسترخوان

M-2، میزبان قلعہ، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اعلانہ: نامہ نامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے بذمہ حقوق اشاعت بحق منسلک محفوظ ہیں جسکی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر  
شائین ملک

اسٹنٹ ایڈیٹر  
سحر حسن

مارکیٹنگ مینیجر  
علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر  
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب آسامہ محمد ود خان غوری (پبلشر) نے کوئیک پروس سے چھپوا کر شائع کیا۔

## کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذالذاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا شعل لے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالذالذاکا دسترخوان کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط سے ڈرہے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رہنسی کیلنڈر کا تحفہ بہت بھایا

11 جولائی کو ڈالذاکا دسترخوان کا شمارہ ملا۔ ساتھ رمضان رہنسی کیلنڈر کا تحفہ بھی ملا جو کہ بہت خوبصورت اور معیاری تھا۔ میرے بچن کی زینت بڑھا گیا۔ پورا میگزین بہت معیاری اور جامع تھا۔ رمضان المبارک کے حوالے سے تمام تحریریں نہایت معلومات افروز تھیں۔ یہ میگزین ہمیشہ ایک مہربان رہنما کی طرح میری مدد کرتا رہا ہے۔ چاہے کوئی بھی مسئلہ ہو مجھے اس سے رہنمائی ملتی رہتی ہے۔ 5 جولائی بروز جمعرات، 14 شعبان المعظم کو اللہ نے مجھے شادی کے اڑھائی سال بعد یعنی چھٹی رحمت سے نوازا ہے۔ اس شمارے میں چالکڈاٹو میں ”بچو آخرا تکیوں روتا ہے“ پڑھ کر کافی رہنمائی ملی، کیونکہ بچوں کو سنبھالنا اور ان کو کھنے کا میرا پہلا تجربہ ہے۔ میں تہ دل سے ڈالذاکا دسترخوان کی مشکور ہوں کہ وہ ایک ایسے ساتھی اور دوست کی طرح ہمیشہ سے میرے ساتھ ہے۔ باقی کی کسر ”نام آن لائن“ میں پوری کردی کہ کوئی بھی مسئلہ ہو تو آپ سرچ کریں، حل سامنے ہوگا۔

محترمہ ذالذاکا دسترخوان نے صرف ہماری قاری ہیں بلکہ ایک طرح سے ہماری لکھاری ٹیم کی ممبر بھی ہیں۔ دنیا کی سب سے بڑی خوشی پانے اور جنت قدموں تلے آنے پر ڈالذاکا دسترخوان کی پوری ٹیم کی جانب سے آپ کو حیدر و دعائیں اور دلی مبارکباد قبول ہو۔

رمضان آفتاب سبقت لے گیا

یہ رائے میری ہی نہیں، میرے خاندان کی بیشتر خواتین کی ہے۔ ماہ رمضان میں ہم ایسے ہی معلوماتی مضامین پڑھنا چاہتے ہیں۔ مثلاً متوازن غذا، ماہ صیام اور ذیابیطس، آئیے روزہ افطار کریں اور سحر و افطار ڈالذاکا ساتھ۔ مگر سب سے اہم رہنسی کیلنڈر کی اشاعت ہے۔ مارکیٹ میں موجود کسی اور جریدے نے بھی ایسا کیلنڈر نہیں دیا۔ دوسرے اہم سلسلوں میں حسن و سنگھار کے مضامین اچھے لگے۔ اس ماہ ہوم فیملی لائف اسٹائل میں دلچسپی اور ضرورت کا مواد بھرپور لگا اور اس کے ساتھ ہی ساتھ صحت عامہ کے معلوماتی مضامین بھی دلچسپ تھے۔

عید پر توجہ بھلی گئی

اگست کا شمارہ نظر کے سامنے ہے اور اسے ایک جانب رکھنے کوئی نہیں چاہ رہا۔ وجہ پوچھنے کیوں گھر بھرے آپ نے تو ایسا بھرپور سالہ ترتیب دیا ہے اور ترتیب دے کر بھول گئی ہوں گی کہ کس قاری کو کیا چیز پسند آسکتی ہے۔ عید کا پھر اور عید کا شگون ہی نے صفحات پلٹنے سے روک رکھا۔ مگر دل مضبوط کر کے آگے بڑھے تو چوڑیاں اپنے روایتی اور جدید انداز میں نظر آئیں۔ مضامینوں کا ذکر ہوا اور مٹھائی بنانے والے شیف سے گفتگو نہ ہو یہ بھی ممکن نہیں۔ عید کی رنگارنگ رہنسی بھی غضب کی تھیں۔ ابھی تک سرکہ گوشت اور مرغ درباری بنایا ہے۔ آپ کے مصالحوں کے تاپ تول بہت مناسب ہوتے ہیں۔ چیز بھی خراب نہیں ہوئی، یہی کمال ہے ڈالذاکا دسترخوان کا! یاسین عباس۔ لاہور۔

کم بجٹ کی ہڈیاں اٹھانے کا تصور

ہم نے انگریزی رسالوں میں کہیں پڑھا تھا کہ خاتون خانہ کم سے کم بجٹ میں شاندار ڈش تیار کر سکتی ہیں اور جریدوں میں ایسی ترانہ بھی شائع کی جاتی ہیں۔ پہلی بار اس اچھوتے تصور پر کام کیا اور پاک کی ڈشیں بنائیں آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔

عید ایلیٹن متوازن رہا

مسلم ملک میں عید کے احوال کے ساتھ ساتھ عید کلچر، عید کا شگون، ہر گھر کے مہمان، بٹ سوش اور شیف ابراہیم کے انٹرویوز اچھے لگے۔ اس عید پر spa منفرد کاوش تھی۔ ڈاکٹر مشرہہ کا انٹرویو دلچسپ تھا۔ اسی طرح میانمار کی سیر اور جنگل

میں منگل کا تھوڑا بھٹلے لگے۔ تصاویر کا معیار بہتر ہوتا جا رہا ہے۔ خاص کر رہنسی کی تصاویر بے حد کشش ہوتی ہیں۔ یہی معیار ہم کو کنگ میگزین میں دیکھنا چاہتے ہیں۔ فریج بٹول۔ ساکھڑ

میردوں کے پہناوے اور عید پر پسند آئے اگست کا شمارہ بہت حد تک متوازن کہا جاسکتا ہے۔ ہر صفحے پر گویا کہکشاں بکھری ہوئی تھی۔ رہنسی نے بہت مزاد یا جو دیکھنے میں اس قدر کشش ڈشز ہیں تو ڈالنے میں کیسے کم ہو سکتی ہیں۔ انشاء اللہ باری باری سب ٹرائی کروں گی۔ چکن اچار تو بہت مرتبہ بنایا، مگر بیکڈ اچار چکن پہلی بار بنائی اور داد بھی پائی۔ سچی بات ہے کہ میں نے ماہ نور علی۔ اسلام آباد

افسانے کا انتخاب بہتر لگا

کشم افسانے کی دوسری اور آخری قسط پڑھی، لطف آ گیا۔ ایک عظیم افسانہ نگار نے کیا کمال کی سادہ سی تحریر میں عورت کے وقار پر کہانی کا تانا بٹانا اور آپ نے بہت اچھی طرح شائع کیا۔ ایسے ہی قسط دار افسانے یا ناول شائع کریں تاکہ کہانی پڑھنے کا ذوق رکھنے والے ان صفحات سے مستفید ہوں۔ دیگر مضامین میں ڈاکٹر مشرہہ کا انٹرویو نہایت سنجیدہ مگر معلوماتی تھا۔ فرزن فوڈز، Mediterranean ڈائن، آڈو، اورک، ہلدی، پانی سے کیلینا یا نہانا، لیزر سرجری اور کم بجٹ کی ہڈیاں اٹھانے کے جیسے جیسے ہیں۔ غرضیکہ آپ نے گھر بیٹھ اور برسر روزگار خواتین کے لئے ایک جامع رسالہ ترتیب دیا ہے۔ یہی کہنا چاہتی ہوں کہ اللہ کرے زور قلم اور زیادہ!

مومن مشتاق۔ ڈی آئی خان

### کیا آپ ڈالذاکا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کرس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر ڈالذاکا دسترخوان

M-2، میرٹھ ٹاورز، 60-C، اسٹریٹ 24، حیدر کٹرل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالذاکا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

# صحت و نشوونما میں ڈالدا اسولنگ آئل کی اہمیت

انجذاب و شوار ہو جاتا ہے اور وٹامن اور منرلز کی مزید قلت بھی ہو سکتی ہے۔ جسم کو مطلوبہ مقدار میں وٹامن A کی فراہمی نہ ہونے کی صورت میں ہڈیوں، آنکھوں، جلد، بالوں اور سوفٹ ٹشوز کے متاثر ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی کمی شب کوری، پلاسٹنٹس، کورنیا کے خشک ہو جانے اور بینائی کے ناقابل تلافی نقصان، نیز بالوں کا روکھاپن، نانشوں پر عموماً اُبھار ظاہر ہونا، جلد کی خشکی، جھریوں اور بے رونق چلد جیسے مسائل کی وجوہات میں شامل ہیں۔

وٹامن D عمر کے ہر حصے میں ہماری صحت کی بقاء اور تحفظ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سورج کی روشنی میں چھل قندی اگرچہ وٹامن D کے حصول کا ارزاء ترین ذریعہ قرار دی جاتی ہے، لیکن عمومی مشاہدے سے اندازہ ہوتا ہے کہ جدید طرز زندگی کی بدولت ہماری بیشتر مصروفیات اتنا موقع فراہم نہیں کر پاتیں کہ ہم اس سے مطلوبہ فوائد حاصل کر سکیں۔ لہذا اسے باقاعدگی کے ساتھ خوراک کا حصہ بنانے کا اہتمام کرنا ضروری ہو گیا ہے۔ یہ کیلشیم کے ساتھ مل کر ہماری ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے علاوہ استھما، پٹھوں کی کمزوری، فلو، ہائپرٹینشن، ذہنی دباؤ، ذیابیطس اور مسوڑھوں کی سوجن اور ان سے خون آنے جیسے امراض سے بچاؤ میں بھی معاون ہوتا ہے۔

وٹامن E انتہائی بہترین اینٹی آکسیڈینٹ کہلاتا ہے۔ اس کی ضرورت جلد، بالوں کی صحت اور خوبصورتی کے حوالے سے Artery Clogging Plock بننے کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہوئے امراض قلب اور ہائپرٹینشن جیسے امراض سے محفوظ رکھنے کے لئے اہم قرار دی جاتی ہے۔

تمام اشیاء جو ہم خورد و نوش کے لئے استعمال کرتے ہیں، براہ راست ہماری صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان کے معیار اور ان میں شامل اجزاء کے حوالے سے اس بات کو یقینی بنائیں کہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی اعلیٰ ترین معیار کی حامل اشیاء انتخاب کریں جو مکمل اور بھرپور صحت زندگی میں کامیابی اور خوشحالی کے حصول کے لئے ناگزیر ہیں۔

جب بھی امور خانہ داری کی بات کی جاتی ہے تو کنبے کی صحت اور خوراک وہ موضوعات ہیں جو سر فہرست نظر آتے ہیں۔ خوشحال گھریلو زندگی سے لے کر تعلیم، کاروبار، ملازمت، حصول علم، پیشہ ورانہ کارکردگی غرضیکہ ہر میدان میں کامیابی کا انحصار گھر کے تمام افراد کی صحت پر ہوتا ہے۔ ڈالدا گزشتہ چھ دہائیوں سے معیاری اور صحت بخش مصنوعات کی فراہمی میں مصروف عمل ہے۔ گھر کی مکمل اور بھرپور صحت کے حصول کے لئے سمجھدار اور باشعور خواتین خانہ ڈالدا کوکنگ آئل کا انتخاب کرتی ہیں۔ ڈالدا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی 60 سالہ تجربہ، مہارت اور ماہرین کی شب و روز محنت اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ڈالدا کوکنگ آئل میں شامل سن فلاور، کنولا اور سویا بین کے تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ اجزاء اومیگا فیٹی ایسڈز اور وٹامنز جیسے اجزاء کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔ انتہائی تیز درجہ حرارت اور غیر ضروری ریفاکٹنگ کی وجہ سے خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔ ہماری صحت اور بہتر نشوونما کے لئے کے ساتھ ساتھ ڈالدا کوکنگ آئل میں وٹامن D، A اور E اہمیت کا اندازہ لگانے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ان کی ہونے والی کیفیات کے بارے میں جانتے ہوں۔ جیسے کہ نظام ہاضمہ سے متعلق اعضاء کے بعض امراض جن میں Crohn's disease کی وجوہات میں وٹامن A کی کمی بھی شامل ہے۔ یہ آہستہ بڑھنے والا ایک دائمی نوعیت کا مرض ہے جو نظام ہاضمہ سے تعلق رکھنے والے کسی بھی حصے کو متاثر کرتا ہے اور بسا اوقات اس حصے کو شدید نوعیت کا نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ آنتوں کی اندرونی تہ متاثر ہونے کی وجہ سے جسم کے لئے غذائیت اور پانی جیسے ضروری اجزاء کا

ضروری غذائیت کو محفوظ کرنے شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کی کمی سے پیدا



# سہولت اور جدت صرف دالدا کے ساتھ

ہے اور کنٹینر کے کناروں پر ٹپکنے لگتا ہے، جس سے وہ چکنا ہوتا ہے۔ یا پھر کسی جار میں آئل ڈال کر چھج کی مدد سے آئل نکالنے کا مرحلہ بھی کچھ آسان نہیں۔ نتیجتاً کوئنگ آئل کا ضیاع علیحدہ اور آپ کے لئے چولہے اور کچن کاؤنٹر کی صفائی ستھرائی کی الجھن علیحدہ۔

ان تمام مسائل کے پیش نظر دالدا نے خصوصی طور پر **Save it** تیار کیا ہے جس کی بدولت پاؤچ کا استعمال پہلے سے کہیں زیادہ آسانی کے ساتھ ممکن ہو گیا ہے۔ **Save it** کا مخصوص ڈیزائن اور سائز **دالدا سولگ اٹل** پاؤچ کی مناسبت سے تیار کیا گیا ہے۔ لہذا پاؤچ رکھنے میں سہولت ہوتی ہے اور **Save it** پاؤچ کے اندر fix ہو جاتا ہے۔ مضبوط ہینڈل پکڑنے میں اچھی grip دیتا ہے۔ کوئنگ آئل انڈیلنے کے دوران چھلکنے اور آئل ٹپکنے جیسے مسائل سے محفوظ رہتا ہے۔ پاؤچ کے کئے ہوئے حصہ کو دالدا کلب کی مدد سے با آسانی بند کیا جاسکتا ہے۔

کفایت اور سہولت کے پیش نظر پاکستان کی بیشتر خواتین کوئنگ آئل کے پاؤچ بیک کو ترجیح دیتی ہیں۔ ان میں سے بعض خواتین پاؤچ میں موجود کوئنگ آئل کو کسی کنٹینر یا جار میں منتقل کرنے کے بعد استعمال کرتی ہیں۔ ہر ایک لیٹر



استعمال کے بعد کنٹینر یا جار دھو کر خشک کرنا اور دوبارہ مکمل صفائی کو یقینی بنانا بالکل بھی آسان نہیں۔ لہذا کوئنگ آئل کی خوشبو، ذائقے اور معیار کو برقرار رکھنے کے لئے اسے پاؤچ میں رکھ کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اس صورت میں خاتون خانہ کو کافی مشکلات کا سامنا ہے۔ سب سے

پہلے پاؤچ کھولتے وقت جب اسے ایک جانب سے قچی کی مدد سے کاٹا جاتا ہے تو کئی مرتبہ پاؤچ میں سے کوئنگ آئل گر کر ضائع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پاؤچ کو رکھنے کا مسئلہ کافی

پریشان کن ہے۔ کوئنگ کے دوران پاؤچ کو پہلے کسی کنٹینر میں انڈیلا جاتا ہے پھر کنٹینر سے ڈائریکٹ آئل کھانا پکانے کے لئے نکالا جاتا ہے جس کی وجہ سے کوئنگ آئل چھلک کر ضرورت سے زیادہ مقدار میں کوئنگ تین میں چلا جاتا ہے یا ارد گرد پھیل جاتا



رکھ کر استعمال کریں۔ **Save it** کا استعمال نہایت آسان ہے۔ **Save it** کی بدولت کوئنگ آئل بہت ہی آسانی کے ساتھ کسی بھی سائز کے تین میں نکالنے اس کا مخصوص ڈیزائن



آئل اور پاؤچ دونوں کو گرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ پاؤچ میں موجود آئل کی خوشبو، ذائقہ اور تازگی برقرار رکھنے کے لئے بقدر ضرورت آئل نکالنے کے بعد گھلے ہوئے حصہ پر دالدا کلب لگا کر اچھی طرح بند کر دیجئے۔



# مچھلی کی خوبیاں، غذائیت و افادیت

100 گرام یا ساڑھے 3 اونس مچھلی کی غذائی افادیت

96-104	کیلوریز
19-23 گرام	پروٹین
0.4-1mg	آئرن
0.6-2mg	چکنائی



روغنی مچھلی ہیرنگ، میکریل، سالمن، سارڈائنز، ٹراؤٹ  
یہ مخصوص مچھلیاں کیلشیم کے حصول کے بہترین ذرائع میں شمار ہوتی ہیں جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور نگہداشت کے لئے نہایت اہم ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ 100g یا ساڑھے 3 اونس تک روزانہ کیلشیم لینا ہمارے جسم کی ضرورت ہے۔

فریز کی ہوئی مچھلی کی غذائی افادیت

99-280	کیلوریز
19-27g	پروٹین
9gm	آئرن
0.6g	چکنائی

اگر مچھلی کی رچمت متاثر نہ ہو تو یہ تازہ یا شرموگی، روغنی مچھلی کو غذا کا جزو لازماً بنانا چاہئے کیونکہ یہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں وٹامن A اور D کے ساتھ ساتھ وٹامن B12 کی اضافی مقدار بھی دستیاب ہوتی ہے۔

فیٹن گنز

200	کیلوریز
15g	پروٹین
0.8mg	آئرن
9g	چکنائی



فوڈ سے متعلق افراد نے مچھلی صاف کر کے یا کچھ مختلف مصلحوں میں میرینٹ

کر کے مارکیٹ میں متعارف کرائی اس کے بعد دنیا بھر کے کھانوں میں یہ مخصوص ذائقوں کے ساتھ تیار کی جانے لگی۔

چند برس پہلے کی تحقیق کے مطابق صرف برطانیہ ہی میں ہر سال فیٹن گنز کی قیمت 22 ہزار تن تھی۔ 1955ء میں پہلی بار فریڈن

کیا مچھلی کا تیل حمل کی پیچیدگیوں میں واقعی مفید ہے؟

اگرچہ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ یا مچھلی کے تیل سے بعض خواتین میں دوران حمل کی پیچیدگیوں یعنی حمل اور Preeclampsia دوران حمل ہائی بلڈ پریشر اور پیشاب میں پروٹین کے آنے سے بچاؤ ہوتا ہے۔ تاہم ایک نئی اسٹڈی میں کہا گیا ہے کہ مچھلی کا تیل لینے والی یا نہ لینے والی خواتین میں اس حوالے سے کوئی فرق نہیں پایا گیا ہے۔ University of Massachusetts سے تعلق رکھنے والی ڈاکٹر لوفانی مورا کا کہنا ہے کہ یہ بد قسمتی کی بات ہے کہ اس اسٹڈی کے نتائج منفی ہیں۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ آئندہ تحقیق کے دروازے بند کر دیے جائیں۔ یاد رہے کہ حمل کے دوران شوگر یا Preeclampsia ایسی پیچیدگیاں ہیں جن کا علاج نہ کیا جائے تو اس کے نتیجے میں زچہ اور بچے کے لئے مہلک نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ جن خواتین میں حمل کے دوران ذیابیطس لاحق ہوا ان میں آئندہ زندگی میں ٹائپ ٹو شوگر یا ذیابیطس لاحق ہونے کا خدشہ جبکہ بچے کو ٹائپ ٹو شوگر یا ذیابیطس کے حوالے سے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس طرح Preeclampsia کے حوالے سے بھی کئی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ اسٹڈیز میں اس حوالے سے مچھلی کے تیل یا اومیگا تھری کو مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ تاہم آسٹریلیا میں کی جانے والی ایک نئی اسٹڈی کے مطابق ایسا نہیں ہے۔ آسٹریلیائی اسٹڈی کے سلسلے میں تمام شکار کو روزانہ اومیگا تھری یا عام بھری کے تیل کے تین کپسول دیے گئے۔ شکار یا خود اسٹڈی کے اسٹاف میں کسی کو یہ علم نہیں تھا کہ کون مچھلی کے تیل اور کون بھری کے تیل کے کپسول کھا رہا ہے۔ شکار خواتین میں آٹھ فیصد کو حمل کی شوگر اور پانچ فیصد کو Preeclampsia کا سامنا رہا۔ جن عورتوں نے مچھلی کے تیل کے کپسول لئے ان میں بھری کا تیل لینے والوں کے مقابلے میں حمل کی ذیابیطس کا خدشہ تین فیصد اور Preeclampsia کا خدشہ تیرہ فیصد کم ہو گیا۔ تاہم اسٹڈی کے مطابق یہ اعداد و شمار اہمیت کے حامل نہیں، کیونکہ ایسا بانی چانس ہوا۔ اسٹڈی کے مطابق اگر آپ حمل کی ذیابیطس یا Preeclampsia سے بچنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے مچھلی کے تیل کے کپسول لینے کی ضرورت نہیں۔ یاد رہے کہ بہت سی خواتین حمل کے دوران مچھلی کا تیل استعمال کرتی ہیں جو ان کے خیال میں بچے کی دماغی افزائش کے لئے اچھا ہوتا ہے۔ اسٹڈی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے بھی کوئی بات حتمی طور پر نہیں کہی جاسکتی اور حاملہ خواتین کو ضرورت کی صورت میں مچھلی کے تیل کے استعمال کا سلسلہ جاری رکھنا چاہئے۔





ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی

# الرجی صرف 'سی فوڈ' سے ہی نہیں ہوتی

ماہر امراض جلد ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی سے ملنے

شاہین ملک

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کچھ کھانے کی چیزیں، جیسے کہ الرجی تو کمرے کے گرد و خراب اور پلان (پھول کے ذریعے یا زرخیز) سے بھی ہو سکتی ہے اور اس کی واضح نشانیوں میں ناک بہنا، جھکنا، آنسو، ہونٹوں اور آنکھوں کا متورم ہونا، جلد پر خارش یا سرخ رنگ کے دھبوں کا ظاہر ہونا یا دوسرے (آدھے سر کا درد) کی شکایت کا لائق ہونا ہے۔

معروف ماہر امراض جلد جاوید عالم فاروقی کو آپ نے متعدد ٹیلی ویژن شو، مگازین، مارننگ شو اور صحت کے لئے مخصوص پروگراموں میں جلدی مسائل کے بارے میں دہايات اور مشورے دیتے دیکھا ہوگا۔ کراچی کے گل پارک جنرل اسپتال میں واقع ان کی کلینک کے باہر مریضوں کا تانتا بندھا ہوا تھا، لیکن ڈاکٹر خزانہ سے گفتگو کرنے کا وعدہ جماعتے ہوئے انہوں نے ہمیں اپنا قیمتی وقت دیا۔ ہمارا سوالی فوڈ الرجی سے متعلق تھا۔ یہ کیوں کئی اقسام اور کتنے عرصے تک محیط ہو سکتی ہے اس کا علاج اور دل کیا ہے؟ عمر کے کس حصے میں ہوتی ہے یا عمر کی کوئی قید نہیں؟ اور یہ کہ... مگر ٹھہریے ڈاکٹر صاحب کی گفتگو پڑھئے۔

”الرجی کسی بھی طرح کی ہو، اندرونی جسمانی یا بیرونی عوامل کے طور پر، ہوتی ہے۔ یعنی ہمارا جسم جس غذائی یا ماحولیاتی تبدیلی کو قبول نہیں کرتا اس کا فوری رد عمل ظاہر کر دیتا ہے۔ ایک جراثیم یا دھن سے جو جسم میں داخل ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے میکیم کے تحت شدید حساسیت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور قدرتی طور پر آ جاتی ہے۔ جب تک وہ پوری چیز جسم سے خارج نہ ہو جائے طبیعت معمول پر نہیں آتی۔ اگر یہ چیز جذب ہو جائے تو ڈائریا کی صورت میں سامنے آتی ہے۔ سب سے پہلے تو زبان ہی

تناوریتی ہے کہ کھانا غذا مضرت ہو سکتی ہے۔ قدرت نے ہمیں ایسے Taste Buds دے دیے ہیں جو اللہ اور دے دیا کرتے ہیں۔ اس کے بعد اگر خارش بڑھ جائے، جلد پر سرخ دھنوں کے نشانات ابھرے لگیں یا

غذا خواستہ سے زہر خور کی خون میں شامل ہو جائے تو مریض کے اندر مٹنی یا ڈیرنگھیل پاتی ہیں۔ جو الرجی کو بڑھنے سے روکتی ہیں۔ ”سی فوڈ پر دھن کی ٹھوس شکل ہے، اگر کسی کو ان سے الرجی ہو جائے تو وہ کیا کرے؟“

”پہلے تو میں یہ واضح کر دوں کہ صرف سی فوڈ مچھلی، جھینگے اور ککڑے وغیرہ ہی الرجی نہیں کرتے، بڑا گوشت، ڈیری پراڈکٹس، مگلوں، میوہ جات،



”تعبیر کر دیتے ہیں۔ مچھلی سال بھر کسی بھی کسی بھی شکل میں کھائی جا سکتی ہے۔ گوشت کوئی بھی ہو جسم کا درجہ حرارت بڑھاتا ہے۔ یہ کہنا مچھلی گری کرتی ہے غلط ہے۔“

”مکھلی یا جسم پر سفید داغ ابھرنا طبی طور پر جینیاتی مرض ہے۔ یہ سمجھنا بھی سراسر حماقت ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ

پنی لینے سے ایسا ہوں۔ یہ سائنسی اصطلاح میں Leucoderma Vitiligo کہلاتا ہے۔ جس میں جلد کا Pigment بدلنا ہے، بلکہ ختم ہونے لگتا ہے۔ حضرت موسیٰ کے زمانے میں بھی یہ مرض موجود تھا اور وہ ہی اس کا علاج تجویز کرتے تھے۔ یہ تکلیف ہارمونز کی خرابیوں کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ اس کا تعلق کسی طرح بھی مچھلی اور دودھ سے نہیں ہوتا۔“

”انتہائی خطرناک صورتحال کب پیدا ہوتی ہے اور مریض کو فوری طبی امداد کیسے پہنچانی چاہیے؟“

”لمحہ خطرناک چیز ہے یہ صرف مچھلی یا جھینگے کھانے سے نہیں ہوتی، لیکن اگر شدید نوعیت کی ہو تو سانس کی بندش ہو سکتی ہے۔ نالیوں میں سوز ہو جائے تو رجنز کمزور ہو سکتا ہے۔ انسانی ہائڈراکٹوز میں وہ جالیا blood stream میں داخل ہو جاتا ہے۔ مریض کو سانس زندگی سے محروم ہوا ہو جاتا ہے۔ فوری طبی امداد صرف ماہر ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے۔ لہذا ہسپتال تک جانے میں دیر نقصان پہنچا سکتی ہے۔“

”الرجی سے جڑے ہوئے امراض کون کون سے ہیں؟“

”تین میں سے ایک بچہ کو دمہ، ایگزیم یا بخار ہو جاتا ہے۔ گیارہ برس کا بچہ قدرے صحت مند ہو تو دوسری بات ہے وہ جھیل جاتا ہے۔ 10% جوان لوگوں کو ایگزیم یا بخار یا دوسرے ہو سکتا ہے اور کبھی کو بخار آگیرتا ہے۔ کھانا ہم نہ ہونے کی شکایت الرجی سے ذرا مختلف ہوتی ہے۔ ان دونوں کیفیتوں کو علیحدہ علیحدہ محسوس کیا جاتا چاہئے۔ فرق صاف ظاہر ہے کہ کھانا ہم نہ ہونے کو معدے کے ہمارے پانی کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ مومگ چھلکا اور اس سے تیار کی گئی غذا میں کھانے سے کسی حساس فحش کو دمہ ہو سکتا ہے۔ بہت دیر تک کھانا ہم نہ ہونے کو سرور، تھکی اور دوسرے مسائل ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ یہ اسرار انسان خود سمجھتا ہے کہ کس وقت کیا کھانا کھانے سے یہ تکلیف لاتی ہوئی ہے اور آئندہ احتیاط کیسے کی جائے۔“

”کیا الرجی ری ایکشنز جسم کے کسی بھی حصے میں ظاہر ہو سکتے ہیں؟“

”بالکل یہ کبھی کبھی تو کبھی کبھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ شدید ترین الرجی کو anaphylaxis کہتے ہیں۔ عمر کی بھی کوئی قید نہیں۔ ہر انسان خود اپنے اوپر تجربہ کر کے خود کو الرجی کے ری ایکشن سے محفوظ کر سکتا ہے۔ جلد mucous membranes میں جسم کی مخصوص نیکیل histamine ہوتا ہے۔ اس جڑ کا کام کھانے کے بعد گھسٹک جو سز بنانا اور یہی دوران خون کے بہاؤ میں تیزی بھی لاتا ہے۔ جب فوڈ الرجی جسم میں داخل ہوں تو histamine اور دوسرے کیمیائی اجزاء تیزی سے اور زیادہ تعداد میں بنتے ہیں۔ یہ explosion خارش، ورم، جھکنا، ڈائریا اور دوسرے امراض کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ جب جسم دانا رنگین ہوگا تو الرجی کی علامتیں ظاہر ہوں گی، مگر بہتر یہی ہے کہ انسانی

مکھلی یا جسم پر سفید داغ ابھرنا طبی طور پر جینیاتی مرض ہے۔ یہ سمجھنا بھی سراسر حماقت ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ پنی لینے سے ایسا ہوا



”یہ بھی ممکن ہے اس لئے کہ مچھلی اور جھینگے جلد ناک ترین غذا میں ہیں اور نیکیل یا مومجہ ہو سکتا ہے۔ خریداری اور پکاتے وقت خواتین کو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی یاد رکھیں کہ پردھن ہماری جلد، ناخن، بالوں اور مجموعی صحت کے علاوہ کلاجن کے لئے بہت ضروری ہے۔ اگر آجاک ہو جائے تو ہونٹ سوج جاتے ہیں، ہاتھ پر خارش ہو سکتی ہے۔ لہذا پردھن کو بہت ڈھول تک اسٹور کرنا بھی نہیں چاہئے۔ کوشش کریں کہ کسی چیز پر استعمال ہی نہ کریں جن کی تازگی مشکوک ہو۔ مچھلی بہت بڑی صحت خدائی ہے اور انسانی جسم کو وہ تپائی حصوں میں پردھن دھکا رہتی ہے۔ جسم کے عضلات اور ٹشو کو بڑھتی عمر کے اثرات سے تحفظ کے لئے اور کلاجن کے لئے بہت مفید ہے۔ ہاں یہ لاکھ لاکھ نہ کریں مگر صاف ستھری ہوتا ہوا غذا لیں۔“

”R والے میٹھوں کی myth کے بارے میں میڈیکل سائنس کا نقطہ نظر کیا ہے۔“

یہ کون R والے مینے ہیں جن میں مچھلی کھانے یا پر پیر کرنے کے مفروضے قائم کر لئے گئے ہیں؟“

”سب بے کار اور فضول سی باتیں ہیں۔ لوگ بغیر سوچے سمجھے کسی مفروضے کو سچائی

# ماہی گیر عورتیں! جن کی خوشحالی سمندر سے جڑی ہے

مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کا روزگار محدود ہوتا جا رہا ہے

محرم

بتاتی ہیں کہ یہاں ہم برسہا برس سے پانی کی بندوبست کو ترس رہے ہیں۔ کھارے پانی سے نہاتے ہیں، کھانا پکاتے ہیں اور وہ بھی تین روپے میں ایک ہائی ملتا ہے۔ ہمارے علاقے میں بجلی تو سال بھر نہیں آتی، اگر ابھی جائے تو بارہ گھنٹے بند رہتی ہے۔ اسپتال والے بیماروں کو دوائیں دیتے۔ اسکول میں استاد پڑھانے نہیں آتے۔ ہمارے بچوں کا مستقبل تاریک ہے، گلتا ہے کہ وہ بھی ہماری طرح ان پڑھ رہ جائیں گے۔

ماہی گیروں کی فلاح کے لئے سرگرم تنظیم کی عہدے دار طاہرہ علی کہتی ہیں کہ ماہی گیر عورتوں کے مسائل دن بہ دن بڑھتے جا رہے ہیں۔ پہلے یہاں کی بہت سی عورتیں مچھلیاں پکڑنے کے جال بناتی تھیں لیکن مٹینی جال کے آجانے سے ان کے روزگار پر بہت اثر پڑا ہے۔ مٹینی جال کی وجہ سے مچھلیوں اور مچھلیوں نسل کشی بھی ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ ہماری عورتیں سمندری جزیروں پر جا کر مچھلیوں کا شکار اور بعض جال سے مچھلی کاٹنے کا کام کرتی تھیں۔ لیکن اب غیر مقامی لوگوں کی آمد کی وجہ سے وہ جہاز پر جاتے ہوئے جھجک محسوس کرتی ہیں۔ اس طرح ان کے ذریعہ معاش پر پابندی لگتی جا رہی ہے۔ فیکٹری جا کر جھینگے صاف کرنے والی عورتوں کو بھی روزگار نہیں مل رہا ہے، اب ان کی جگہ افغان عورتیں رکھی جا رہی ہیں، کیوں کہ وہ اور ٹائم بھی کرتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ یہاں کے گورنمنٹ اسکول اور کالج میں خوف و ہراس اور بھولیات کے فقدان کے باعث اساتذہ نہیں آتے۔ حکومت اس علاقے کے مسائل پر توجہ دینے کے لیے تیار نہیں۔ برف میں رکے جھینگے صاف کرنے

والی عورتوں کی انھیں نئی طرح سے بھجول جاتی ہیں، وہ متعدد جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ سندھ گورنمنٹ اسپتال والے غریب عورتوں اور بچوں کو اپنے پاس سے ادویات نہیں دیتے۔ مریضوں کی حالت زیادہ بگڑ جائے تو یہاں کے ڈاکٹر سول اور جنرل اسپتال جانے کا مشورہ دے کر گورنمنٹ سے ہر مہینے تنخواہ لینے ہیں۔ دوران زندگی خواتین کو بہت دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، دس فی صد خواتین راستے میں ہی دم توڑ جاتی ہیں۔

طاہرہ علی نے مزید کہا کہ جھینگے پکڑنے کے لئے ہمارے ہاں کی تقریباً پندرہ سو عورتیں روزانہ اجرت پر کام کرتی ہیں، انھیں ٹرانسپورٹ کی سہولت نہیں ملتی، وہ پیدل جاتی ہیں، اس کے علاوہ لیبر لاڈ اور سوشل سکیورٹی کا بھی خیال نہیں رکھا جاتا۔ ہم نے عورتوں کی معاشی بد حالی کو ختم کرنے اور

مقابلہ روزگار فراہم کرنے کے لئے دست کاری سینٹر اور کمپیوٹر سینٹر کھولے ہیں۔ اب ہمارے ہاں کی تقریباً پندرہ سو عورتیں گارمنٹس فیکٹریوں اور دیگر جگہوں پر ملازمت کر رہی ہیں۔ حکومت کے پاس وسائل ہیں اور ماہی گیر عورتوں کو بنیادی سہولتیں اور روزگار کا تحفظ فراہم کرنا اس کی ذمہ داری بھی ہے۔ مٹی جون جولائی میں ڈوبنے کے خطرات کی وجہ سے مچھلی پکڑنے پر پابندی عائد ہوتی ہے۔ اس دوران یہاں کی عورتوں کو محدود کرنٹ بھی ملتی اور انہیں گھر کی کفالت کرنے والی ماہی گیر عورتوں کے لئے روزمرہ کی ضروریات پوری کرنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے، اس لئے انھیں ماہانہ لائسنس دینے کا سلسلہ شروع کیا جانا چاہئے۔

مہنگائی آسمان سے تاش کر رہی ہے لیکن مچھلی اور مچھلی کے دام میں مہنگائی کے حساب سے اضافہ نہیں ہوا۔ راشن، ڈیزل، جال و دیگر سامان دن بہ دن مہنگا ہو رہا ہے، جب کہ یو بار ی، ہول، ولڈرش، مالکان، ایکسپورٹرز مختلف بہانوں سے مچھلی کا ریٹ کم کر دیتے ہیں، اپنی مرضی کے مطابق غیر قانونی پر شیج کاٹتے ہیں۔ ملک کی سب سے بڑی مچھلی مارکیٹ کراچی شہر میں مچھلی کی برآمد پر پابندی ہے۔ یورپی ممالک نے مارکیٹ میں صفائی نہ ہونے کا بہانہ بنا کر مچھلی خریدنے کی بند کر دی ہے۔ ان تمام وجوہات کے باعث ماہی گیر مرد و عورتیں افسوس کے ساتھ روزگار ہیں، ایسے میں ماہی گیر عورتوں کی بنیادی ضروریات زندگی، تعلیم، صحت اور روزگار کے تحفظ کا ذمہ دار کون ہے؟ کچھ بھر کے لئے ہی کبھی ذرا سوچئے۔

ایک زمانے سے ساحلی پٹی کے قریب آباد بستیوں میں رہنے والی لاکھوں عورتیں ماہی گیری کی صنعت سے وابستہ ہیں۔ وہ صبح سویرے پانی کی تلاش میں گھڑے لے کر نکلتی ہیں، بکڑیاں کاشت کرتی ہیں، مچھلیاں پکڑنے کے جال بناتی ہیں، مچھلیوں میں کشتیاں چلاتی ہیں، جزیروں پر جا کر مچھلیاں پکڑتی ہیں، جھینگے مچھلی صاف کرتی ہیں۔ لیکن انہیں کڑیپس، فٹنگ ٹرائز، نقصان دہ جال، سمندری آلودگی، مچھلی کے زرخ میں کمی، سیکورٹی اہلکاروں کی زیادتی، سمندری جہاز، ٹرانس ڈیلیٹا کی تباہی کی وجہ سے ان کے حالات سدھرتے دکھائی نہیں دیتے، وہ آج بھی تعلیم، صحت اور گئے بندہ روزگار سے محروم ہیں۔ ہم نے ابراہیم حیدری جا کر ماہی گیر عورتوں کے مسائل جاننے کی کوشش کی، بات چیت نہ درکار نہیں ہے۔

نرسن باجی بچوں کی ماں ہیں۔ میاں کو بھی مزدوری ملتی ہے، کبھی نہیں ملتی۔ پہلے بیچ لالچ پر جاتے تھے اور جب مچھلی جھینگے لالچ سے اٹارے جاتے تو وہ دوڑ کر گری ہوئی مچھلی جھینگے اپنے قبیلوں میں بھر کے لے آتے۔ ماں انہیں صاف کر کے بچوں کو دیتی اور وہ مارکیٹ جا کر بیچ آتے۔ اس طرح وہ اپنے گھر کا مال دیا پورا کرتی تھیں۔ پہلے دس کلو کی ایک ہائی صاف کرنے کے پچاس روپے مل جاتے تھے اور وہ دن بھر میں دس تین ہائی جھینگے صاف کر لیتی تھیں لیکن اب مزدوری نہیں مل رہی ہے۔ نرسن بتاتی ہیں کہ معاشی تنگی کی وجہ سے انہوں نے دو تین سال ایک جھنگے میں جھارو پونچھے اور برتن دھونے کا کام بھی کیا، پھر وہ بیگم صاحبہ باہر چلی گئیں، ماں لیے وہ بے روزگار ہو گئیں۔ نرسن اپنے مسائل کا ذکر کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ یہاں پانی کی بہت قلت ہے، تین روپے میں ایک ہائی کھانا پانی ملتا ہے۔ بارش کی وجہ سے مچھلی تباہ ہو گئی تھی، اب تک اس کی مرمت نہیں کر سکی۔ بھنگائی بہ بدن بدھتی جا رہی ہے، ایسی صورت میں بچوں کو وقت کی روکھی سوچی روٹی کھانا حاصل ہو گیا ہے۔

عزیزہ اپنے دو بھائیوں کے ساتھ مچھلیاں پکڑنے جاتی ہیں۔ وہ اپنی چھوٹی سی لالچ میں کمانے پینے کا سامان رکھتی ہیں اور پھر سمندر سے 7 کلومیٹر دور واقع جزیرے سے مچھلیاں پکڑتی ہیں۔ بعض دفعہ انہیں وہاں چاروں بھی لگ جاتے ہیں اور لالچ خراب ہو جانے کی صورت میں کھانے پینے کو بھی کچھ نہیں ملتا۔ پھر انہیں وہاں آنے والی لالچ کا انتظار کرنا پڑتا ہے، جو انہیں جزیرے سے واپس لے آئے۔ عزیزہ کا کہنا ہے کہ جزیرے سے مچھلی پکڑنے کا کام تندرے مشکل ہے، وہ ایک ہاتھ سے پھنسی ہوئی مچھلی نکالتی ہیں تو دوسرا ہاتھ

جال میں ہوتا ہے، پھر سمندر کی لہریں بار بار ان کے اوپر آتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی مچھلیاں جال میں پھنسی تو جاتی ہیں لیکن بہت خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ ایک دفعہ جب وہ جزیرے سے مچھلیاں پکڑ رہی تھیں تو ایک قبیلہ مچھلی کا بچہ زندہ تھا، اس نے ان کے ہاتھ پر بھجنا مارا، لیکن خوش قسمتی سے اس کے دانت ان کی قمیص کی آستین میں گھپ گئے۔ عزیزہ جال سے مچھلیاں نکال کر بیچ کرتی ہیں اور برف میں محفوظ کر کے جزیرے سے واپس لیتی ہیں۔ وہ اپنے گاؤں کے قریب واقع سمندر سے جھینگے بھی پکڑتی ہیں، کہتی ہیں کہ جب سے سمندری جزیروں پر باہر کے لوگ آئے گئے ہیں، انہوں نے کام پر جانا کم کر دیا ہے۔ کبھی کبھی دو مہینے میں کہ بڑی لالچوں والے بہت کمارے ہیں لیکن ہم غریب لوگ ایک سے ڈیڑھ لاکھ کی لالچ تمام عمر محنت مزدوری کرنے کے بعد بھی نہیں خرید سکتے اس لیے چھوٹی لالچ سے کام چلاتے ہیں۔

رجیمدر شکی ڈوری سے مچھلی پکڑنے کا جال بنا کر اپنا گزر بسر کرتی تھیں۔ لیکن اب اپنے ہاتھ کے ہنر سے روزی کمانے والی خاتون کا روزگار چھن گیا ہے، وہ کہتی ہیں کہ جب سے مٹینی جال آیا، ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی کھت نہیں رہی، ایک جال بنانے میں مجھے ڈیڑھ سے دو مہینے لگ جاتے تھے، جس کا مواضع چار ہزار روپے ملا کرتا تھا۔ مٹینی جال بہت مضبوط ہوتا ہے جب کہ ہاتھ سے بنائے جانے والا جال سمندر کے کھارے پانی سے جلد گل جاتا ہے، اس لئے آج ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی ضرورت نہیں رہی۔ جھینگے صاف کرنے کی مزدوری بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی جا رہی ہے۔ اپنی مشکلات کا ذکر کرتے ہوئے وہ



جھینگے صاف کرنے، جال بنانے اور مچھلی پکڑنے والی عورتیں اب متبادل روزگار کی تلاش میں سرگرداں و پریشاں ہیں

# بریانی آف دی سیز

دنیا بھر میں مچلی اہتمام سے پکائی جاتی ہے۔ ہر خطے کی ثقافت مقامی ذائقوں سے ہم آہنگ ہوتی ہے تو مچلی کے گوشت کے نئے نئے روپ اور ذائقے سامنے آتے ہیں۔ دنیا بھر کے کھانوں میں ورائٹی کا نظریہ اس رائے کی تصدیق کرتا ہے۔ کراچی کا سموپلین شہر ہے۔ یہاں آپ کو روایتی مچلی کھانی ہو تو برنس روڈ سے بہتر شاید ہی کوئی دیگر جگہ ہو۔ لیکن ٹھہریے ذکر کرتے چلیں ان ہزاروں کی تعداد میں چائیز اور پھر عربی، جاپانی، میکسیکن اور بحیرہ اوقیانوس کے مخصوص ذائقے پیش کرنے والے ریسٹورانوں کا جنہوں نے پکوانوں کی ثقافت ہی بدل کر رکھ دی ہے۔

یوں تو چائیز اور دیگر ریسٹورانٹس میں لوسٹ فز اسٹیک اور باربی کیو پرائز کے علاوہ کالاماری فز دستیاب ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایلٹ کلاس کے ہوٹل عام آدمی کی دسترس اور بجٹ میں نہیں رہتے۔

مچلی کھانے کی ایسی ہی ایک اچھی جگہ کلفٹن برج کے دائیں جانب واقع ہے۔ Biryani of the Seas

سید علی رضا عابدی نے مچلی برآمد کرنے کے کاروبار کو وسعت دیتے ہوئے ہم جیسے مچلی کھانے کے شوقین لوگوں کے لئے ایک وسیع تر پلیٹ فارم مہیا کر دیا ہے۔ یہاں سے سمندر بہت قریب تو نہیں ہے، لیکن کلفٹن سمندری ہواؤں

اس پرانے ڈھابے اور نئی وضع قطع کے ریسٹورانٹ میں تمام پکانے والے بنگالی ہیں جن کے پکانے کے ڈھنگ اور ہاتھ کے ذائقے سے متعلق دو مختلف آراء تو ہو ہی نہیں سکتیں

بنگالی جیسا اچھا خانساں شاید ہی کوئی ہو، جو مچلی کے نازک

گوشت کو مہارت کے ساتھ پکائے۔ علی رضا کے اس پرانے ڈھابے اور نئی وضع قطع کے ریسٹورانٹ میں تمام پکانے والے بنگالی ہیں جن کے پکانے کے ڈھنگ اور ہاتھ کے ذائقے سے متعلق دو مختلف آراء تو ہو ہی نہیں سکتیں۔ کراچی آئے تو بریانی آف دی سیز جانا نہ بھولے بلکہ یہ تو کلفٹن برج ہی پر اپنی سوندھی اور حوالی خوشبو سے آپ کا راستہ روک لے گا۔

میں رچا

ایسا علاقہ ہے۔

علی رضا نے بوشن سے بین الاقوامی ثقافتوں اور مختلف

قوموں کے کھانوں کی تہذیبوں کا مطالعہ کرنے کے بعد کراچی آکر مرکز کنارے مچلی کا ڈھابا کھولا۔ پہلے دو برسوں میں ہی اس ڈھابے نے ہوم ڈیلیوری، ٹیک آؤے اور مختصر سے رقبے میں نشیوں پر مشتمل ریسٹورانٹ کا آغاز کر دیا۔ یہاں بیک وقت سی فوڈ چائیز، انالین، پاکستانی، ساڈتھ انڈین اور گوا کی ڈشز دستیاب ہیں۔ آپ کو مچلی کا سالن درکار ہو یا کڑا ہی، بن کباب، سوپ، باربی کیو، پاستا، اسٹیک، روٹز، ڈوسا اور بریانی کی شکل میں، نام لے کر طلب کیجئے۔ آپ کو اپنے انداز سے بڑھ کر کھانے کا لطف آئے گا۔

ایک انوکھی بات یہ ہے کہ علی اپنے اسٹاف کے ساتھ بہ نفس نفیس پکاتے بھی دیکھے گئے ہیں۔ وہ اپنے کلائنٹس میں کچھ اس طرح کھل جاتے ہیں جیسے انہیں برسوں سے جانتے ہوں اور شاید یہ ان کے پیش کردہ پکوانوں

# ہماری آنکھوں کے سامنے لال ریت اور نیلے پانی کا ساحل کہیں کھو گیا ماہی گیر آج تک اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہیں پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) کے چیئرمین محمد علی شاہ سے بات چیت

معرض



محمد علی شاہ

پاکستان کے ساحلی علاقوں، دریاؤں، جھیلوں کے قُرب و جوار میں موجود مچھروں کی بستیوں اور آبادیوں کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں لاکھوں ماہی گیر زندگی کی بنیادی سہولیات سے محروم نظر آتے ہیں۔ وہ بدترین معاشی بدحالی کے باعث کسمپرسی کی زندگی گزارنے پر مجبور کر دیے گئے ہیں۔ ان کے حالات زندگی بہتر بنانے، پینے کے صاف پانی کی فراہمی، صحت کی سہولتیں، تعلیم و روزگار کے مواقع مہیا کرنے کی ذمہ داری یقیناً حکومت کی ہے۔ مچھروں کے نہ ختم ہوتے مسائل پر بات چیت کرنے کے لئے ہم نے ملک گیر سطح پر ماہی گیروں کے حقوق کے لئے جدوجہد کرنے والی غیر سرکاری آرگنائزیشن پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) کے چیئرمین محمد علی شاہ سے رابطہ کیا۔ آپ انسانی حقوق کے لئے بھی سرگرم رہتے ہیں، گفتگو نہ دے سکتے تھے۔

”پاکستان فشر فوک فورم کے قیام کی ضرورت کیوں محسوس ہوئی، جبکہ آج یہ ایک تحریک کی شکل اختیار کر گئی ہے؟“

”ہم سب دوستوں کا ایک گروپ تھا، جن کا تعلق فشنگ کمیٹی سے تھا۔ ظاہر ہے ہم اسی ساحل میں پلے بڑھے۔ آج ہمارے بال سفید ہو گئے ہیں۔ ہمیں مچھروں کے مسائل کا گہرائی سے مشاہدہ کرنے کا موقع ملا۔ ہمارا دل کڑھتا تھا کہ ہماری کمیٹی سی سی ہائیڈرو معاشی سطح پر سہ ماہیہ ہوتی جا رہی تھی۔ ذہن میں سوال اٹھاتے تھے کہ کراچی تو دراصل ماہی گیروں کی بستی ہے۔ ہم لوگ کراچی کے وارث ہیں تو پھر ہم ہی ایک نظر انداز کئے جانے والی کمیٹی کی شکل اختیار کیوں کرتے جا رہے ہیں؟ ہم زندگی کی بنیادی ضروریات، پینے کے صاف پانی، تعلیم و صحت اور روزگار کے مواقع سے محروم ہیں۔ سارا دلچھٹا ہمارے سمندر کا پانی برداشت کرتا ہے۔ ہماری آنکھوں کے سامنے لال ریت اور نیلے پانی کا ساحل بلک وائر بن گیا۔ پچھلی دن بدن کم ہوتی گئی۔ روزگار کے مواقع محدود سے محدود تر ہوتے جا رہے تھے۔ ہمارے سامنے یہی فشنگ لائسنس جاری کر دیے گئے۔ ان تمام مسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے حقوق کی بحالی اور اجتماعی مفادات کے لئے ہمیں ایک عرصے سے قومی سطح پر ایک با مقصد پلیٹ فارم کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی۔ 5 مئی 1998ء کو ہم نے مچھروں کے مسائل پر ایک سیمینار منعقد کیا تھا۔ جس کے اختتام پر شرکاء کی مشترکہ رائے کو سامنے رکھتے ہوئے پاکستان فشر فوک فورم کی بنیاد رکھی گئی (آرگنائزیشن کو 2002ء میں رجسٹرڈ کیا گیا)۔ ابتدائی مراحل میں ماہی گیروں کو متحد کرنے کی تحریک چلائی گئی۔ آغاز کراچی سے کیا، پھر آرگنائزیشن کو منظم کرتے گئے۔ ماہی گیر ہر ہر ملک میں رچے ہیں۔ کوشل امیریا سندھ اور بلوچستان میں بھی ہے۔ اس لئے پاکستان بھر میں پُرس بنائے گئے۔ ساتھ ہی ماہی گیروں کا روزگار بچانے اور ان کے مسائل حل کرنے کے لئے بھی جدوجہد کرتے رہے۔ آج ہمارے 60 ہزار ممبران ہیں اور سندھ، بلوچستان، پنجاب اور خیبر پختونخوا میں 200 پُرس مچھروں کے بنیادی حقوق کی بحالی کے لئے سرگرم عمل ہیں۔“

”PFFF کی غرض و مقاصد کیا ہیں اور کیا آپ دور حاضر کے مسائل کے تحت اس میں تبدیلی بھی کرتے ہیں؟“

ہماری آرگنائزیشن کے اغراض و مقاصد ذیل میں درج ہیں۔

- 1۔ سمندر دریاؤں، جھیلوں اور ڈیمز کے ماہی گیروں کو منظم کرنا، ان کے جائز حقوق دلانے اور ماہی گیری کی بقاء، پائیدار روزی کے لئے جدوجہد اور ایڈووکیسی کرنا۔
- 2۔ سمندر دریاؤں اور جھیلوں کے وسائل کو نقصان پہنچانے والے اعمال و عناصر کے خلاف جدوجہد کرنا اور آبی وسائل کے تحفظ کے لئے عملی تدابیر اختیار کرنا۔
- 3۔ اور فشنگ اور ڈیپ سی فلٹرز پر مکمل طور پابندی عائد کرانے کے لئے کوشش کرنا اور ماہی گیروں کے انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کرنا۔
- 4۔ عالمی ماہی گیری کمیٹی کے ساتھ یکجہتی قائم کرنا۔
- 5۔ سمندر دریاؤں اور جھیلوں کو ماحولیاتی تباہی سے بچانا اور ہر قسم کی آلودگی کی روک تھام کے لئے کاوشیں کرنا۔
- 6۔ ماہی گیروں کی فلاح، تعلیم اور صحت کے لئے کام کرنا اور ان کے لئے آمدنی کے متبادل ذرائع تلاش کرنا۔
- 7۔ دریاؤں اور جھیلوں سے مچھیریادی نظام کے خاتمے اور لائسنس سسٹم قائم کرنے کے لئے جدوجہد کرنا۔
- 8۔ پاک بھارت سمندری حدود کے مسائل کے حل کے لئے مستقل لائحہ عمل طے کرنے کی جانب عملی کوشش کرنا۔

ڈیپ سی فشنگ پالیسی کو منسوخ نہ کرنے  
کے باعث بھی ماہی گیروں کا ذریعہ معاش تنگ  
ہوتا جا رہا ہے

9۔ ماہی گیر عورتوں کے مسائل کے حل کے لئے جدوجہد کرنا اور ان کے لئے متبادل ذرائع آمدن تلاش کرنا۔  
جہاں تک مسائل کی مناسبت سے تبدیلی کا سوال ہے تو مچھروں کی بھلائی کے لئے ہم اغراض و مقاصد میں تبدیلیاں بھی لاتے ہیں۔ جب ملک میں مارشل لا حکومت آتی ہے اور ہمیں لگتا ہے کہ ہم اپنی کمیٹی کے حق کے لئے آواز بلند نہیں کر پا رہے ہیں تو پھر ہم ہارپوں، وکیلوں اور دوسری عوامی تحریکوں میں بھی شامل ہو جاتے ہیں۔“

”آپ کی نظر میں مچھروں کے کل اور آج کے مسائل میں کیا کوئی خاص فرق آیا ہے؟“

”میرے خیال میں جیسے جیسے وقت آگے بڑھا ہے مسائل میں شدت آتی جا رہی ہے۔ ماہی گیر آج تک اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہیں۔ ہم نے جمہوریت ہو یا آمریت، ہر دور حکومت میں مچھروں کے حالات زندگی بہتر بنانے کے لئے کوششیں جاری رکھی ہیں۔ ہماری تحریکیں آسریٹ کے دنوں میں بھی کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ آپ کو یاد ہوگا بدین کے ساحل علاقے پر ریجنل مسلطہ قحطی، ماہی گیری کی صنعت پر 1977ء میں ٹھیکیداری نظام چل رہا تھا۔ اس حوالے سے ہم نے 2000ء سے 2004ء تک مسلسل کوششیں کیں اور بدین سے ٹھیکیداری نظام ختم کر دیا۔ سندھ کے مچھے پانیوں کی ماہی گیری پر ٹھیکیدارانہ نظام رائج تھا۔ اس کے خلاف تحریک چلائی اور اپنے مقصد میں کامیاب ہوئے۔ ماہی گیری کے دوران

پاکستانی اور ہندوستانی سرحدوں کو پار کر جانے والے مچھروں کے جنہیں گرفتار کر لیا جاتا ہے۔ انہیں یہاں اور وہاں سالہا سال قید و بند میں معصومیتیں برداشت کرنی پڑتی ہیں، ان کے عزیز و اقارب بھی سخت اذیت و مشکلات سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بھی ہم سرگرم ہیں۔ انڈیا اور پاکستانی سول سوسائٹی بھی ہمارا ساتھ دے رہی ہے۔ ماہی گیروں کی گرفتاریوں کے خلاف جدوجہد کے نتیجے میں دونوں طرف کے ماہی گیر ریلیز ہونا شروع ہوئے ہیں، لیکن اب تک گرفتاریوں کا سلسلہ مکمل طور پر بند نہیں ہو سکا ہے۔ پچھلی پکڑنے کے لئے استعمال ہونے والے نقصان دہ چالوں کی وجہ سے بھی پچھلی اور چھنگوں کی پیداوار میں کمی آ رہی ہے۔ جس کے منفی اثرات ماہی گیری کمیٹی کے معاشی حالات پر پڑ رہے ہیں، ہم اس مسئلے پر بھی آواز بلند کر رہے ہیں۔ اسی طرح ڈیپ سی فشنگ پالیسی کو منسوخ نہ کرنے کے باعث بھی مقامی ماہی گیروں کا ذریعہ معاش تنگ ہوتا جا رہا ہے، اس سلسلے میں بھی جدوجہد جاری ہے۔ ہم سمندر کناروں سے تھر (Mangroves) کے جنگلات کاٹنے اور راتھز فلنگ کرنے کے خلاف بھی احتجاج کر رہے ہیں۔ کیونکہ یہ جنگلات جھیلوں کی زمر میں ہیں، انہیں کاٹنے سے ان کی افزائش میں کمی آ رہی ہے۔ تھر کے جنگلات ساحل سے زہریلی گیس فٹن جذب کرتے ہیں۔ یہ خطرناک طوفانوں کو روکنے کے لئے فطری سیف گارڈ کا کردار ادا کرتے ہیں اور سمندر کا ساحلی کنارہ بچ رہنہ کنواری لہروں کے دائرے میں آتا ہے۔“

”سمندری آلودگی کے معر اثرات سے بچاؤ کے لئے کس قسم کے اقدامات ضروری ہیں؟“

”میں نے پہلے بھی کہا کہ آج ہمارا ساحل مختلف قسم کی صنعتی و گھریلو آلودگیوں سے بھرا پڑا ہے۔ صرف کراچی شہر کا یہیہ 500 ملین گیلن میونسپل اور انڈسٹریل فضلہ ٹریٹ کے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے۔ جبکہ 10,000 میٹرک ٹن پھر ایہیہ مختلف ندی نالوں کے ذریعے سمندر کو تختہ سونپ دیا جاتا ہے۔ ماحولیاتی ایکٹ 97 تمام پھینکشیروں میں Wastage کو ٹریٹ کرنے کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے پر پابند کرتا ہے اس پر عمل درآمد کرنا بھی حکومت کی ذمہ داری ہے۔ اسی طرح میونسپل فضلہ کو سائیکل کرنے کی ضرورت ہے۔ اسے درخت آگالے اور باغات میں استعمال کر سکتے ہیں۔ جس سے فضائی آلودگی پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔“



## مچھلی، تزیین و آرائش کا اچھوتا انداز

مچھلی ایک ایسی سمندری مخلوق ہے جسے پانی میں تیرنا ہوا دیکھ کر ہر کوئی قدرت کی اس تخلیق پر رشک کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ کچھ دیر مسلسل اسے متحرک دیکھا جائے تو یہ انسان کے لئے ذہنی سکون کا باعث بھی بنتی ہے اور ساتھ ہی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کا جواز بھی پیدا کر دیتی ہے۔ اسی لئے سب ہی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو مچھلی کی شبیہیں ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ کیسے بنتیں؟ زیرِ نظر تصاویر میں آپ انسانی ذہن کی تخلیق کاری کے نایاب نمونے دیکھ سکتے ہیں جو قدرت کی اس پلکار مخلوق کی ساخت اور رنگوں کی عکاسی کر رہے ہیں۔ آپ بھی مچھلی نما پوشن پلیٹ، سرسنگ ڈشز، کافی مگو، کلری، چوپنگ بورڈ، گلدانوں وغیرہ سے اپنے باورچی خانے اور گھر کی تزیین و آرائش کر سکتے ہیں۔



# حُسن دوست، سمندری کائی (Sea Weed)

جلد کی رعنائی اور حسین بالوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ

شہناز حسین

قدرت نے سمندر کو بھی خدمتِ انسانیت کے لئے مامور کر رکھا ہے جس

میں سمندری کائی کے ذریعے مختلف امراض کے علاج نے حیرت انگیز نتائج مہیا کئے ہیں۔ ان امراض میں بالوں کا گرنا، خشکی، جلد پھٹنا، غلوی ورم، چھاتیوں کی نشوونما بخشی اور جلد کی رعنائی شامل ہے۔ قدیم یونانی اطباء اسے تصلیب و قہر یا کہتے تھے۔ تصلیب یا یعنی سمندر اور قہر یا یعنی علاج، سولہویں صدی میں سمندری کائی کو گلہڑ کے علاج کے لئے استعمال کرتے تھے۔ علاوہ ازیں پچیسویں کی تیار یوں اور قبل از وقت زچگی کا علاج بھی اس سے کیا جاتا تھا۔ آج کی دنیا میں اس کا استعمال ایلیو پیٹی کی ادویات میں بھی نہیں بلکہ جدید ادویات کے ضرر رساں اثرات زائل کرنے کے لئے ہر بل قہرانی (جڑی بوٹیوں سے

علاج) میں بھی کیا جاتا ہے۔

سمندری کائی

(Sea Weed) کو ایسی بڑی

کہا جاسکتا ہے جو جڑوں اور ڈھانچے کے بغیر

کلوروفیل سے مالا مال سمندری پانی میں پائی جانے والی نباتات میں سے ہے۔ اس پودے میں ایک جیسے غلیے پائے جاتے ہیں اور اس کی نشوونما پر ماحول کا بھرپور اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ سمندری کائی کی نشوونما کا انحصار ان معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے جو سمندر میں پائے جاتے ہیں۔ ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ سمندری کائی کی اس وقت 865 اقسام پائی جاتی ہیں۔ حالیہ تحقیق سے منکشف ہوا ہے کہ سمندری کائی میں فاسفو ہارمونز (فی سیل) پائے جاتے ہیں۔ سمندری کائی کی خوبی یہ ہے کہ اسے اکٹھا کرنے کے بعد اس کے قدرتی ماحول میں استعمال میں لایا جائے تو یہ عرصہ تک تازہ رہتی ہے اور اس سے 95 فیصد اجزاء برقرار و بحال رہتے ہیں۔

سی ویڈ (سمندری کائی) کے بہت سے عناصر جلد کی فاسفورس اور کیٹیم جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں اور یہ دونوں جلد کے خلیوں کو متحرک کرتی ہیں۔ چنانچہ جلد میں انفیکشن کی مدافعت کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور یہ خود قدرتی اخلاط کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتی ہے اور پھر خود کو تازہ محفوظ رکھ سکتی ہے۔ سی ویڈ میں وہ تمام فعال عناصر پائے جاتے ہیں جو کسی زندہ غلیے میں ہوتے ہیں۔ مثلاً فاسفورس، سلفر، کیٹیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم وغیرہ، ان میں تمام عنصری اجسام، بیکیٹیریا اور اینٹی بائیوٹک، ایکریک الیڈ کی موجودگی کی وجہ سے پائے جاتے ہیں۔ سمندری کائی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے گہرے سمندر

’سی ویڈ‘ کے عناصر جلد کی فاسفورس اور کیٹیم

جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں۔ یہ

جلد کے خلیوں کو متحرک کرتے ہیں

1۔ سوڈیم کلورائیڈ

یہ تیزابیوں کو برقرار رکھنے کے علاوہ ان کا توازن بھی بحال رکھتا ہے۔

2۔ آئیوڈین

یہ عنصر قحطی رانیڈ گھینڈ، خون، خون کی شریانوں، بروہتی ہوئی عروق و تھکاوٹ کے نظاموں کی درست کارکردگی کے لئے ضروری ہے۔

3۔ پوٹاشیم

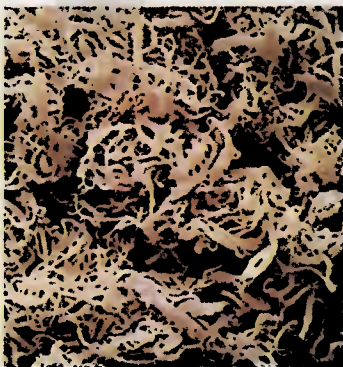
انسانی جسم میں تحریک پیدا کرتا ہے اور دباؤ کے وقت مددگار ہوتا ہے۔

4۔ کاربونک، میگنیشیم

کاربونک، میگنیشیم یہ تینوں عناصر غدد و توازن برقرار رکھتے ہیں۔

5۔ میگنیشیم

دفاعی نظام کی مدد کرتا ہے۔



- 3۔ ضیائی تالیف کے عمل سے سی ویڈ جلد میں داخل ہو جاتی ہے۔
- 4۔ جلد ملائم، نرم، ہموار اور مضبوط ہو جاتی ہے۔
- 5۔ ہر قسم کی جلد کے لئے یہ ماسک موزوں رہتا ہے۔
- 6۔ پھیلے ہوئے ماسموں کو سکیزتا ہے۔
- 7۔ پھولی ہوئی بافتوں کو ٹون اپ کرتا ہے اور گردن کی جھریاں ختم کرنے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے نیچے بننے والی تھیلیوں کو ہموار کرتا ہے۔
- 8۔ چٹنی جلد میں توازن لا کر گہرے دھبوں کو صاف کرتا ہے۔
- 9۔ جلد کی بیرونی تہہ پر اثر انداز ہو کر اسے بہتر بناتا ہے اور اس کی عمر بڑھ جاتی ہے۔



یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ یہ تمام مسائل جلد، چہرے اور بالوں کے مسائل کو جنم دیتے ہیں۔ ان کے بنیادی اسباب کا علاج حسن و خوبصورتی کو بگاڑنے والے عوامل کا از خود قلع قمع کر دیتا ہے۔ جمالیات اور آرائش حسن میں سمدری کاٹی کو کاسٹیکس میں شامل کیا جاتا ہے۔

جلد (Skin)

جس جلد کی پرورش اچھی طرح کی گئی ہو وہ فاسد مادہ سے پاک خوب متاسب ہوتی ہے۔ معدنی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔ اسے عموماً کسی طرح کے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا اور وہ ایسی حالت میں ہوتی ہے کہ

ایسے عناصر اور انفیکشن کی مزاحمت کر سکے جو حملہ آور ہوتے رہتے ہیں۔ جلد کے بیکٹیریائی امراض پر سمدری کاٹی کا اثر حیران کن ہوتا ہے۔ دوسری طرف اس کے کلوروفل کے اجزاء فوٹوسینسز کے عمل کی مدد کرتے ہیں جو غلیوں کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ ان اثرات کا بہترین مظاہرہ ویڈ بیوٹی ماسک کے استعمال سے دیکھنے میں آتا ہے۔

سی ویڈ (سمدری کاٹی) ماسک کے فوائد

- 1۔ جلد کی بیرونی تہہ کو ضروری رطوبت ملتی ہے اور یہ متوازن ہو جاتی ہے۔
- 2۔ جلد کو ضروری نمکیات، امینو ایسڈز اور وٹامنز (اے، بی، سی، ڈی اور ای) ملنے ہیں۔

سی ویڈ ایکٹی کا علاج



ایکٹی عام طور پر اس وقت نمودار ہوتی ہے جب ہارمونز کی کارکردگی میں تبدیلی آتی ہے۔ مثلاً بلوغت یا سن یاس کے ادوار (Puberty and Menopause) جن مقامات پر نمودار ہوتی ہے ان میں پیشانی، تھوڑی، کمر اور سینے کا بالائی حصہ شامل نہیں۔ بازو اور ٹانگیں ایکٹی سے متاثر نہیں ہوتیں۔ یہ عموماً چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کے مقامات پر ابھرتی ہے اور مردانہ ہارمونز کی کثرت سے متحرک ہوتی ہے۔ بلیک ہیڈز (کالے دانے) ماسموں میں چکنائی کے سروں پر عمل یکسید (Oxidisation) ہونے سے بنتے ہیں۔ ایکٹی ایک عام سامسہ ہے، اسے خصوصی مرض نہیں سمجھنا چاہئے۔ یہ کسی ایسے مدد سے نمودار ہو سکتی ہے جو اعصابی نظام کو بگاڑ دے یا پھر نامناسب غذا، قبض اور ایڈوکرین غدودوں کی بے قاعدگی اسے مشتعل کر دیتی ہے۔ ایکٹی کا علاج داخلی کییمیائی تبدیلی کے قدرتی عمل کے ذریعے یا پھر بیرونی عمل مثلاً ویڈ ماسک جیسے طریقوں سے ممکن ہے۔ علاج کا آغاز ہمیشہ حبض کے آغاز کے بعد دسویں دن سے کرنا چاہئے۔ سی ویڈ (Algae) کا جو شانہ پینے کے علاوہ روزانہ ڈیڑھ لیٹر پانی پئیں، اس سے زہریلے مادے خارج ہوں گے، جلد کی رطوبت اور چکنائی میں توازن آئے گا، جلد کو آلودگی سے نجات ملے گی۔ سی ویڈ سے علاج کے ساتھ باقاعدہ نیند، مکمل اجابت اور درست غذائیں بہت اہم ہیں۔ علاج شروع کرنے کے بعد مشائیوں، اور مصالحے دار غذاؤں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ اشنی بائیوٹک ادویات یا کارٹی سون فیشی کی ادویات سے پرہیز رکھیں۔ بعض اوقات اشنی بائیوٹک افادہ دینے کے بجائے اس کیفیت (ایکٹی) میں شدت پیدا کر دیتی ہے۔ ایکٹی پر قابو پانے کے لئے چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی اضافی کارکردگی کو اعتدال میں لانا ضروری ہوتا ہے اور اس کے لئے ایک اور قسم کا ہارمون لینا پڑتا ہے اس لئے ایڈروجن کی زیادہ تعداد والی گولیاں استعمال کرنا ایکٹی کا عمدہ علاج ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح سی ویڈ میں موجود فائٹو ہارمونز اسے ایکٹی کا بہتر علاج بناتے ہیں۔

اس کا ماسک پھولی ہوئی بافتوں کو ٹون اپ کرتا ہے، گردن کی جھریاں ختم اور آنکھوں کے نیچے بننے والی تھیلیوں کو ہموار کرتا ہے



# ویجی ٹیرین لائف اسٹائل

## کتنا بہتر، کتنا نقصان دہ؟

(آئرن) جیسی اہم معدنیات شامل ہیں جو ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لئے لازم ہوتے ہیں۔ بہت سے افراد اضافی کیکسٹنس لے کر غذائی کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ گوشت نہیں کھانا تو کیوں؟

بلاشبہ ادویہ ساز اداروں نے معدنیات پر مشتمل کیمپلیمنٹس متعارف کرائے ہیں جن میں پروٹین کے جزو کو بنیادی اہمیت دی گئی ہے۔ پروٹین کا اہم کام انسانی جسم کے خلیوں اور عضلات کو محفوظ تر بنانا ہے۔ انسانی جسم کی نشوونما کے لئے پروٹین کو غذا کا جزو بنانا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

اگر آپ سرخ گوشت کی مقدار کم کر کے سفید گوشت خاص کر مچھلی کا استعمال بڑھا سکیں تو اس صورت

میں Amino Acids اور او میگا 3 فیٹی ایسڈ دستیاب ہو سکیں گے جو کسی سبزی یا پھل میں موجود نہیں ہوتے۔ یہ صحت

افزاغذائیت دستیاب نہ ہونے کی صورت میں جسم غذائی کمی کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہی نہیں پروٹین کی کمی

کے سبب اعصابی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اعصابی نظام میں

بہتری کے لئے Amino Acids کے ساتھ او میگا 3 فیٹی ایسڈز باہم

مل کر پورے جسم کے کڑھانچے کو ترقی تر کرتا ہے۔

سبزیوں پر مشتمل اس ڈائنٹ

میں وٹامن B12 وٹامن D

نہیں مل پاتے۔ اڈل الذکر

وٹامن B12 سے جسم کے سرخ

ذرات کی تعمیر اور افزائش ہوتی ہے۔

وٹامن D کیکسٹیم کے انجذاب میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ورنہ دوسری صورت میں مچھلی کے تیل کے کپسولز اور ملٹی وٹامنز

اضافی خوراک کے طور پر لینے پڑتے ہیں۔

اس ساری بحث کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ مکمل طور پر سبزی خور بھی نہ بننے

اور اسے ترک کر کے صرف گوشت ہی کھانے پر اتکنا نہ کریں۔ دونوں کے غیر ضروری اور

بد اہتیاہی سے استعمال کے نقصانات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ دودھ اور دہی سے بنی

ہوئی غذاؤں کے استعمال کو فروغ دیا جانا چاہئے۔ خاص کر سبزی خوروں کے لئے

وٹامن B6، B12 اور وٹامن D کے حصول کے سببی سادہ اور آسان

طریقے ہیں۔

صرف سبزیوں کو خوراک کا حصہ بنانا کتنا درست ہے اور کتنا نہیں۔ یہ جاننے کے لئے اپنی خوراک میں شامل غذائی اجزاء کا علم ہونا ضروری ہے۔ نباتاتی اور انسانی ذرائع پر انحصار کرنا ایک حد تک بہتر فیصلہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی روزانہ خوراک میں تازہ سبزیاں پھل شامل ہوں، لیکن اگر آپ پروٹین یعنی گوشت اور انڈوں کو قطعاً غذا میں شامل نہ کریں تو بہت بڑی غلطی کریں گے۔ کچھ ویجی ٹیرین ڈائنٹ اختیار کرنے والے افراد بڑی مصنوعات لے کر پروٹین حاصل کر لیتے ہیں۔

گوشت سے نفرت کے کئی جواز ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ذبح ہوتے ہوئے جانور کی تکلیف نہ سہہ پانا، کوئٹھرول بڑھ جانے کا خوف کا ہونا یا اس کا ذائقہ ہی سرے سے نہ بھانا اور کچھ افراد جانوروں کے حقوق کی پاسداری کرتے ہوئے ذبیحہ پسند نہیں کرتے۔ تاہم ایک بنیادی وجہ ان ذبیحہ خانوں کا غلیظ اور نقص زدہ ہونا ہے۔ کسی بھی بڑی گوشت مارکیٹ میں جا کر باکائی نہ آئے یہ یو ممکن ہی نہیں ہے۔ لیکن گوشت کا ذائقہ پسند کرنے والے افراد سے معمول سمجھ کر وہ ہیں سے گوشت خریدتے بھی ہیں۔ حساس افراد ان جگہوں کو حفظان صحت کے اصولوں کے خلاف گردان کر سبزی مارکیٹ کا رخ کر لیتے ہیں۔

کچھ افراد گھریلو اقتصادی حالات بہتر نہ ہونے کے سبب گوشت کھانا ترک کر دیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ گوشت سفید ہو یا سرخ دونوں ہی کی قیمتیں روز افزوں ہوتی جارہی ہیں۔ کم آمدنی والے طبقات میں ہر روز گوشت پکانا ممکن نہیں۔ ہاپ پیل پھل کسی کسی گھر آنے میں ٹانے کے دن سبزی پتی تھی یا دالوں پر انحصار کیا جاتا تھا، اب کسی کسی روز شاذ و نادر ہی سبزی کا

ناتھہ ہوتا ہے۔

میڈیا نے کھانا پانا بہت سہل کر دیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ صحت کا شعور اجاگر کرنے کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان نے فوڈ سائنس پر تحقیقاتی مضامین کا سلسلہ شروع کیا ہے جو قارئین کی معلومات میں اضافہ کرتا ہے۔ ان مضامین میں زندگی کا طرز اسلوب تبدیل کرنے کی اہمیت واضح کی جاتی ہے۔ کہیں بھی کوئی لکھاری گوشت سرے ہی سے نہ کھانے کی ترغیب نہیں دیتا۔

سبزی خور افراد ویجی ٹیرین لائف اسٹائل اپنا کر کیلورز کو متوازن کر لیتے ہیں۔ سبزی کی شکل

میں سچو، مدد فیٹی ایسڈ کی مقدار کم ملتی ہے جبکہ پوٹاشیم اور وٹامن C کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سبزی

کھانے والے افراد بہت کم فربہ نظر آتے ہیں اور ان میں امراض قلب کی شرح بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے بلکہ اکثر کی ایسی کوئی شکایت ہوتی ہی نہیں نہ بلانڈ فشارخون، نہ ہائی کوئٹھرول، نہ آرتھرائٹس نہ ہی کینسر اور نہ ہی معدے اور آنتوں کی کوئی الجھن حتی کہ بڑو فلویک کا خدشہ نہیں ہوتا۔

دنیا بھر کے طبی ستارے اور کھلاڑی صحت و تندرستی اور کیرئیر کی لمبی انگڑ کیلنے کے لئے سبزیوں اور پھلوں پر مچھلیاں انحصار کرتے ہیں۔

بلاشبہ یہ غذا بالوں، ناخنوں، جلد، مجموعی صحت پر خوشگوار اور حیرت انگیز اثرات مرتب کرتی ہے۔ چنانچہ صحت کی یہ چمک دمک اور تابا کی شخص میک اپ کی مہارتوں ہی کی سر ہون مت نہیں ہوتی اصل سبب صحت بخش خوراک کے اثرات کا ظاہر ہونا بھی ہے۔ سبزی خوری کے بعض خدشات

صرف سبزی پر غذائی انحصار کرتے رہنے سے غذائیت کی کمی کا شکار ہو جانا خارج از امکان نہیں ہے۔ یہی ایک غمی پہلو توجہ طلب ہے

کہ جسم میں معدنیات کی کمی واقع ہو جائے۔ جن میں

کیکسٹیم، فاسفورس اور فولاد

اگر آپ مچھلی کا استعمال بڑھا دیں تو  
Amino Acids، او میگا 3 فیٹی ایسڈ دستیاب ہوں  
گے، جو کسی سبزی یا پھل میں موجود نہیں ہوتے

# باہر جانے کی کیا ضرورت... ڈاکٹر یکن رہتے ہیں آپ کے اپنے گھر میں



حکیم میاں زہرا احمد

بسا اوقات ہم چھوٹی چھوٹی بیماریوں کو نظر انداز کر کے پیچیدہ بنا لیتے ہیں۔ اگر ہم قدرتی اجزاء کی افادیت کا علم رکھتے ہیں تو مختلف قسم کی تکالیف کا سہل علاج ہمارے پاس ہی موجود ہوتا ہے۔ آپ کے گھر کا یکن آپ کو چھپیں گئے بہترین ڈاکٹر کی خدمات مہیا کر سکتا ہے۔ اس کے لئے آپ کو قہوڑی کچھ بوجھ سے کام لینا پڑے گا۔ کھانے میں شامل قدرتی اجزاء ہی ہماری صحت کے بہترین محافظ بھی ہوتے ہیں۔ اگر ہم انہیں قاعدے سے استعمال کریں تو بہت سی تکالیف سے بچ سکتے ہیں تو آجے دیکھیں کہ ہمارے یکن میں رکھی کون کون سی اشیاء بیماریوں ہماری مددگار ہو سکتی ہیں۔

خون مصفا کے لئے

600 گرام کرلیے کارس روزانہ کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے جسم کا خون تازہ اور صاف ہو جاتا ہے۔

پاؤں میں جلن

کرلیے کے چوں کارس تلوؤں پر مالش کرنا مفید ہے۔ کرلیے کارس بھی کام میں لاسکتے ہیں۔

خونی بواسیر

اس بیماری کی صورت میں ایک جج کرلیے کے رس میں حب ڈالنے چینی ملا کر دیں، اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

خروکش کا گوشت

یہ گوشت غذائیت کے لحاظ سے نہایت قیمتی ہے۔ پرندوں کے گوشت کی بجائی یا سوپ فائج، لقوہ اور پولیو وغیرہ میں نہایت شفاء بخش ہے۔

پیاز میں چھپی ہے فضا

ایک پیاز روز کھائیے۔ پیاز در و دل اور لقوہ،

فائج سے محفوظ رکھتی ہے اور ان تکالیف کا علاج

بھی ہے۔

مکڑیوں کا سوپ

مکڑیوں کا سوپ جوڑوں کے درد کا قوت بخش

علاج ہے۔



اورک بہترین دوا

• یہ سیکڑوں امراض کی دوا ہے۔ مختلف

بیماریوں کا تیر بہدف علاج ہے۔

انار انتہائی مفید

• انار میجر کی گرمی اور کزوری دور کرتا

ہے۔ انار سکڑتی اور پچش کا شافی

علاج ہے۔

ایلو منیم کے برتن

• ان میں کھانا پکانے سے غذا میں زہر شامل ہوتا ہے، لہذا ان کے استعمال سے گریز کریں۔

برس کا علاج

• باہجی اور کلونجی برس کا کامیاب علاج ہے۔

بلخ کا گوشت

• یہ گوشت کثیر الغذا، مقوی باہ، مردانہ قوت کے لئے اچھا ہے جبکہ اس کی چربی

ہاتھ پاؤں پھٹنے کے علاج میں مفید ہے، اگر اس میں موسم ملا کر نہ پر لیں تو چہرے

کو جلا بخشتی ہے اور چلد صاف و شفاف ہو جاتی ہے۔

بڑی ہوئی تلی

• کرلیے کارس 25 گرام پانی میں ملا کر روزانہ تین بار پینے سے تلی کٹ جاتی ہے۔

ذیابیطس

• ذیابیطس کے مریض کو 15 گرام کرلیے کارس 100 گرام پانی میں ملا کر روزانہ تین بار تقریباً تین مہینے پلانا چاہئے۔

کھانے میں بھی کرلیے کی ہیزی دیں۔

پیت کے کبڑے

• کرلیے کارس جو تھائی کپ پیٹنا اچھا ہوتا ہے۔

برقان

• ایک پیا ہوا کرلیا پانی میں ملا کر

صبح و شام

روزانہ

پلائیں۔

کیلا، نارنگی اور

انگور کا سلاوا

• کیلے کو باریک کٹ کر اس میں انگور

کیلا، نارنگی اور انگور کا سلاوا  
بڑھتے ہوئے بچوں کی نشوونما  
کے لئے مفید ہے

اور نارنگی کی چھانکیں شامل

کریں، پھر اس میں شہد ملا کر

نصف گھنٹے کے لئے رکھ

دیں۔ بعد میں کریم یا دودھ

ملائیں اور ٹھنڈا کر کے بچوں کو

دیں۔ یہ بڑھتے ہوئے بچوں

کی نشوونما کے لئے مفید ہے۔



# آئیے دھوپ سے دوستی کر لیں

## کیونکہ اس کی تمنازت وٹامن D کا قدرتی ذریعہ ہے



ہم ایشیائی گرم ممالک کے باشندے بھی وٹامن D کی کمی کا شکار ہوں تو یہ حیرت ہی کی بات ہے۔ ہمارے سروں پر چمکا سورج ہے جو وٹامن D کے حصول کا ارزاق ترین ذریعہ ہے، مگر باوجود اس نعمت سے مستفید ہونے کے ہم اس سے بچاؤ کی تدابیر سوچتے ہیں۔ جلد کے سیاہ پڑ جانے کا خوف ہو یا الزائماٹک شعاعوں کے اثرات سے جلد کے کینسر کا ڈر ہو، ہم سورج سے کئی کتراتے ہیں اور اپنے لئے مشکلات میں اضافہ کرتے ہیں۔

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق کم عمر بچوں میں وٹامن D کی کمی کے 14 کیس سامنے آئے۔ یہ تمام کے تمام ایشیائی بچے تھے۔ ڈاکٹروں نے انہیں اضافی کیکسٹس تجویز کئے، تخصیص سے علاج تک کے مراحل کی مانیٹرنگ کے آغاز میں یہ پکارنا مشکل تھا کہ اگر جسم میں وٹامن D کی خاص مقدار موجود ہے تو کیکسٹیم کے ساتھ مل کر انجکشن اب میں کیوں مشکل پیش آ رہی ہے۔ یہ دونوں وٹامنز یعنی کیکسٹیم اور وٹامن D باہم اشتراک سے ہڈیوں اور دانتوں کی صحت بحال رکھتے ہیں۔ جسم میں ایک بھی جزوی کمی رہ جانے پر دوسرا ضائع ہو جاتا ہے۔ پاکستان میں خواتین اور بچوں کی صحت کے ایک جائزے کے مطابق ہماری 90 فیصدی آبادی وٹامن D کی کمی میں مبتلا ہے۔ اس وٹامن کی کمی کی بلکہ شرح خاص کر ولادت کے وقت محسوس کی جاتی ہے۔ ہڈیوں کا گھلاؤ اور بھڑکنا اپنی دور میں ظاہر ہوتا ہے۔ جدید طرز معاشرت میں فلیشوں کے کینسوں کے لئے دھوپ کا حصول ناممکن ہے۔ وہ خواتین اور بچے جو دن کا بیشتر حصہ گھروں پر گزارتے ہیں انہیں علی الصبح یا ڈھلپٹی شام سے پہلے چھتوں اور بالکونیوں کا رخ کرنا چاہئے تاکہ سورج کی تمنازت سے قدرتی طور پر وٹامن D حاصل کر سکیں۔

وٹامن D کی کمی کی علامات

بالوں اور بچوں دونوں ہی میں جوڑوں کا درد، عضلاتی انٹنشن، کمر کا درد، نظر کی کمزوری یا دھندلا نظر آنا اور بہت جلد تھک جانا واضح ترین علامتیں ہیں۔ بچوں میں rickets ایسا عارضہ ہے جس میں ٹانگوں کے نیچے ہن کی وجہ سے ہڈیوں کا ڈھانچہ قدرتی ساخت سے مختلف ہو جاتا ہے۔ ٹانگوں کا Curv ہو جانا اور دیر سے دانتوں کا گھلنا اہم علامتیں ہیں۔

وٹامن D کی کمی سے ہونے والے

چیدہ چیدہ امراض  
آسٹیوپوروسس، آسٹیومالاسیا، رکٹس، گردوں کی پتھری، الزائماٹک قوت مدافعت میں کمی کے باعث کینسر تک ہو جانے کے خدشات ہوتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر ہمیں اضافی کیکسٹس تجویز کرتے ہیں تو قویاں امر پر مرکوز کرنی پڑے گی کہ کیا یہ ہضم بھی ہیں اور معدے میں تکلیف یا درد تو پیدا نہیں کر رہے۔ اگر یہ تیزابیت پیدا کر رہے ہیں تو فوراً ڈاکٹر کو اپنی کیفیت بتانی چاہئے۔ وہی آپ کی غذائی رہنمائی یعنی غذا کے انتخاب کا تعین کرے گا۔ مثلاً اگر آپ کو یہ وٹامن 600iu پومیہ

درکار ہے تو اس مقدار کو کن کن ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم ڈاکٹروں اور ماہرین غذا ایت سے باقاعدہ مشورے کا کچھ اچھا بنائیں۔

اضافی انٹیکشن اور شربت تیزابیت پیدا کر سکتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ جگر، گردوں، دل کے امراض کے علاوہ ڈی ہائپر ٹینشن، قبض، اسہال (ڈائریا) اور مٹکی کی کیفیت محسوس ہو تو جان لینا چاہئے کہ پلے اینٹ ہمارے لئے موزوں انتخاب

نہیں۔ وٹامن D کا آسان سا ایک ٹیسٹ ہوتا ہے اور بسا اوقات کلائی اور کہنوں کی ہڈی کا انکسے کر دیا جاتا ہے۔

دھوپ سے دوستی کر لینے سے ہم بڑے فائدے اٹھا سکتے ہیں۔ مثلاً استعمال کی ہوئی غذائیں اسی دھوپ کی وجہ سے جسم میں جذب ہو کر آکسیجن میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔

چند تجاویز

• صاف اور سرخ و سفید رنگت والی خواتین اور مردوں کو زیادہ دھوپ سیکنی چاہئے۔

یعنی سانولے لوگ اگر پندرہ سے بیس

منٹ تک دھوپ میں رہتے ہیں تو گوری

رنگت والے لوگوں کو دس منٹ مزید

دھوپ سیکنی چاہئے۔

• سمندری پھل اپنی غذا کا لازمی جزو

بنالیں۔ یہ فارمیشن اور دریائی پھل کی

نسبت وٹامن D کی زیادہ مقدار رکھتی

ہے۔

• فورٹیفائیڈ فوڈز میں وٹامن D موجود

نہیں ہوتے۔ مثلاً سفید آٹے کو بمبوی

لے آٹے (لال آٹے) پر فوٹیت نہیں

دی جاسکتی۔

• ایسے بچے یا بڑے جو دن کا بیشتر

حصہ ٹی وی، کمپیوٹر کے سامنے یا ان

ڈور گیمز میں گزار دیتے ہیں ان میں

وٹامن D کی کمی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ خیال رہے کہ ایسے بچے دانتوں اور ہڈیوں کے امراض میں مبتلا

نظر آتے ہیں۔

• ماں بننے کے مراحل عبور کرنے والی خواتین کو وٹامن D ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنا چاہئے تاکہ ہونے

والا بچہ Rickets کی بیماری لے کر تولد نہ ہو اور ساتھ ہی ساتھ ماں کی صحت بھی برقرار رہے۔



# پنیر بہتر ہے اسے کھایا کیجئے

## یہ دانتوں کی اوپری تہہ کے اینال کو مضبوط کرتا ہے

ام حیات روتی

اوپری تہہ کے اینال کو مضبوط کرتی ہے اور تیزابی عنصر کا قلع قمع کرنے کی موثر صلاحیت رکھتی ہے۔ سخت پنیر نہ کھانا کیوں بہتر ہے؟

ماہرین غذاہیت کا کہنا ہے کہ ہر وہ چیز جو قدرتی شکل میں ہو اور کسی بھی قسم کے دیگر اجزاء کی آمیزش سے نہ رہا ہو، بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ مکھن قدرتی غذا ہے، مارجرین میں رنگ اور دوسرے اجزاء جن میں کچھ ریٹینڈ فیٹس کے علاوہ وٹامن E شامل کر کے غذائیت سے پُر بنایا جاتا ہے، تاہم مکھن اور مارجرین دونوں ہی وٹامن A اور D کا بہترین ذریعہ ہیں جبکہ مارجرین میں موجود وٹامن E اور ایڑنیشنل فیٹی ایسڈز اس کی غذائیت اور ذائقہ دونوں ہی میں اضافہ کرتے ہیں۔

اگر ان دونوں میں سے کوئی ایک بھی کم چکنائی پر مشتمل نہ ہو تو کیلوریز میں اضافے کا سبب بنے گا۔ مکھن میں قدرتی ٹرانس فیٹس بلڈ کو لیسٹرول نہیں بڑھاتے اور مارجرین میں بھی مصنوعی ٹرانس فیٹس بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوتے۔ ڈاکٹر ز اور غذائی ماہرین ایک طویل عرصے سے اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ کو لیسٹرول کم کرنے کے لئے ان تمام چکنائیوں سے پرہیز کیا جائے جو نہیں سویٹیوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ ڈیٹا مارک میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس فہرست میں پنیر کو شامل نہیں کیا جاسکتا۔ امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ایک تجربے میں جن لوگوں نے پہلے 6 ہفتے تک روزانہ پنیر کھائی تھی جب ایک وقفے کے بعد باقی ہی مقدار میں مکھن کھایا تو ان کے LDL کی سطح پنیر کھانے والے وقتوں سے بڑھ چکی تھی، یعنی پنیر کھانوں والوں کا LDL کو لیسٹرول بڑھانے میں کوہین کی ایک تحقیق کے مطابق چکنائی کی یکساں مقدار پر مشتمل مکھن کے مقابلے میں پنیر سے LDL خراب

کو لیسٹرول کی سطح گھٹ جاتی ہے اور پنیر کھانے والے جب معمول کی غذا کھاتے ہیں اس وقت بھی ان کا خراب کو لیسٹرول نہیں بڑھتا۔ اس ریسرچ گروپ نے تحقیق کے سلسلے میں تقریباً 150 افراد کو مخصوص غذاؤں کا پابند کیا تھا اور اس کے ساتھ انہیں روزانہ مکھن یا پنیر کی ایک مقررہ مقدار کھلائی جا رہی تھی۔ یہ مکھن اور پنیر گائے کے دودھ سے تیار کی گئی تھی۔ 6 ہفتے تک روزانہ مکھن یا پنیر کھلا کر 12 دنوں کا وقفہ دیا گیا اور اس دوران انہیں بلکی غذا دی گئی تاکہ ان کا پیٹ صاف ہو جائے اس کے ساتھ ہی ساتھ ان غذاؤں سے ان کے جسم میں ہونے والی تبدیلیاں نوٹ کی جاتی رہیں۔ نتیجہ ظاہر ہوا کہ اگرچہ ٹارنل خوراک کے مقابلے میں انہوں نے زیادہ چکنائیاں استعمال کی تھیں، تاہم اس کے باوجود جن لوگوں نے پنیر کھایا تھا ان کے LDL اور ٹریگل گلیسرول میں اضافہ نہیں ہوا جبکہ مکھن کھانے والوں میں LDL کی سطح اوسطاً 7 فیصد بڑھ گئی تھی۔ پنیر کھانوں والوں کا HDL یا اچھا کو لیسٹرول بھی مکھن والوں کے مقابلے میں معمولی حد تک کم ہو گیا تھا۔

پنیر کے غذائی اجزاء اور افادیت پر وٹیشن کیلیم اور وٹامن B12 کا خزانہ لئے سبزی خوردوں کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتی ہے۔

ہڈیوں کے گھلاؤ اور بھر بھر سے پن کی شکایت دور کرنے کے لئے اسے بطور دوا استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ اگر بچوں کو ابتدائی عموں میں اسے کھانے کی عادت ڈال لی جائے تو وہ عمر بھر کیلیم کی کمی کا اظہار نہیں کریں گے نہ انہیں ہڈیوں سے متعلق کوئی پیچیدہ عارضہ ہی لاحق ہوگا۔ اس میں موجود کیلیم کو جزو بدن بننے ہوئے دیر نہیں لگتی جبکہ دیگر غذاؤں میں موجود کیلیم انتہائی سست رفتار سے جذب ہوتا ہے۔

دانتوں کی بہترین محافظ دوا

دانتوں کے کئی امراض کے لئے یہ دوا کے طور پر بھی کام کرتی ہے خاص کر دانتوں میں کیڑا لگ جائے تو دانتوں کی



کیونکہ سخت پنیر Saturated fat پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ بلڈ کو لیسٹرول میں اضافے کا موجب بنتا ہے جس کے نتیجے میں دل کے امراض، اسٹروک اور Atherosclerosis کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

کانچ چیز میں 4 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے جبکہ سخت پنیر کی وہ شکل جسے ہم پڑا پاتے وقت استعمال کرتے ہیں اس میں 35 فیصد چکنائی ہوتی ہے جبکہ نرم پنیر میں 26 فیصد تک پانی گئی ہے۔

پنیر کھانے سے الرجی ہونا بھی ممکن ہے ہر اس شخص کو جسے ڈیری مصنوعات ہضم کرنے کی قدرتی صلاحیت نہ ہو۔ یہ حساسیت وقتی بھی ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی فرد جلدی امراض میں مبتلا ہے یا اسے درشتیقہ (آدھے سر کا درد) یا کانوں کا انفیکشن لاحق ہے تو اسے پنیر کھاتے وقت اطمینان کر لینا چاہئے کہ یہ گائے کے دودھ سے تیار شدہ ہے یا بکری اور بھیڑ کے دودھ سے بنی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ مریضوں کو غسل صحت کے ساتھ ساتھ کیلیم سے بھر پور غذا کھاتے رہنا چاہئے، انہیں گائے کے دودھ سے بنی غذا الرجی نہیں کرے گی۔ آدھے سر کے درد کی کیفیت میں پنیر کھائی جاسکتی ہے کیونکہ پنیر میں ایک خاص جزو tyramine درد کی کیفیت سے نجات دلا دیتا ہے۔ خواہ یہ کہ کم چیز ہو، کانچ یا بکری کا تازہ پنیر دماغی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔

زہر خوراک کا ایک اور سبب ایسا پنیر جو Unpasteurized دودھ سے بنا ہوگا تو عین ممکن ہے کہ اس میں مائیکرو آرگنزم موجود ہوں ان جراثیموں کو Salmonella اور Listeria کہا جاتا ہے۔ ان میں سے اول الذکر جراثیم سے آخو اور ہانسن کی بیماریاں سامنے آتی ہیں جبکہ لستریا میں متاثرہ شخص کو فلو کا حملہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ نیٹر ایک دودھ سے پنیر بنائی جائے تاکہ نیکس بھر پور صحت کے ساتھ زندگی اور اس کی نعمتوں سے مستفید ہوتی رہے۔

ہڈیوں کے گھلاؤ اور بھر بھر سے پن کی شکایت دور کرنے کے لئے اسے بطور قدرتی دوا استعمال کیا جاسکتا ہے

## سیلیبریٹی شیف اور ڈیزائنر فرح جہانزیب سے ملنے کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ دونوں ہی میں تال میل ہے

اعتراف: شاہین ملک

ڈالڈا دسترخوان میں آپ کبھی ٹیلی ویژن کے کسی مقبول شیف کو بھی کسی ریستوران اور بھری شیف سے ہم کلام ہوتے ہیں۔ آج پڑے فرح جہانزیب کی گفتگو۔ آپ کی وجہ شہرت فیشن ڈیزائنر ہونا بھی ہے۔ آپ لاہور اور کراچی میں ایک طویل عرصے سے گارمنٹس کے کاروبار سے وابستہ رہیں، لیکن ٹھہریے بہت ساری باتیں خود ان کی زبانی پڑھتے ہیں۔۔۔



”آپ یہ دونوں مشغلے کیسے جاری رکھے ہوئے ہیں؟“

”میرے خیال میں تو کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ کرنا دونوں ہی فنکارانہ ہنر ہیں اور ان میں تخلیقیت کے حساب سے اچھا خاصا تال میل ہے۔ دونوں ہی عورت کے شوق ہیں اور یہ کپڑوں والا برنس دو چار برس کی بات نہیں، میرے دھیال میں دادا پر دادا دادا سے چچا پر کزنز سب ہی گارمنٹس کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ ہمارا خاندانی کاروبار اور براڈ ٹو اب دین، پیٹریشن کے نام سے جانا بچا جاتا ہے۔ میں نے ہوش سنبھالتے ہی نواب دین کے سینئر سٹے نو جوانوں کے لئے لمبوسات ڈیزائن کئے۔ مجھے اس لحاظ سے کم عمر ترین ڈیزائنر کہہ سکتے ہیں۔ پری شیز نے فرح جہانزیب یہ میری پہچان ہے۔“

”اب آپ کس برینڈ سے یہ کاروبار کر رہی ہیں؟“

”پرانے برس کے حصے غزے ہو گئے اور میرے چچا نواب بھی اسی براڈ کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ میں نے کراچی کے بعد لاہور میں بنگلہ خرید کر اپنا ٹیکسٹائل بنایا ہے۔ خواتین کے روزمرہ پہننے سے لے کر شادی بیاہ اور تقریبات کے لئے ڈیزائننگ کرتی ہوں۔ اچھا خاصا بڑے پیمانے پر کام ہے۔“

”کوکنگ سے کیسے وابستہ ہو گئی؟“

”اچھا کھانا کھاتے کھاتے بنانے کی تحریک ملتی تھی۔ صرف گھر کی تربیت نے مجھے شیف بنادیا۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ کچھ نیا کام کرنے اور سیکھنے کی گنجائش آئی۔“

”پکانے میں آپ کی خاص چوائس کیا ہے؟“

”مجھے میٹھا بنانے کا شوق ہے۔ مثلاً ٹیک، ٹائرس، مختلف ٹرائفلز، سولٹیر، براؤنیز اور برسا کاچ ٹائی سائز کے علاوہ اپنے دیکھی اور مشرقی پکوان سب ہی کچھ۔“

”سب سے پہلے آپ نے کس طرح کے پروگرام کی روایت ڈالی تھی؟“

”میری پیدوار زندگی میں دوسرا ایسا ہوا کہ نئی وی چینل کے آغاز پر مجھے کوکنگ کی آفر ہوئی۔ میں جب اس شعبے میں آئی تو زبیدہ آڈالڈا والوں کے ساتھ پروگرام کیا کرتی تھیں اور راحت ایک مقامی چینل پر تھیں۔ میں نے پہلی بار بجٹ کوکنگ کی روایت ڈالی اور دال بھریوں، ترکاریوں کی ڈشز کو فروغ دیا۔ میرا اب بھی یہی نظریہ ہے کہ آپ لاکھ مانی وسائل میں مالا مال ہوں، ہر روز مرغیں روٹ کر کے یا سٹیک بنا کر نہیں کھا سکتے۔ کچھ کھانے روزمرہ کی غذا میں لازمی شامل ہونے چاہئیں۔ ان میں یہ ہلکے پھلکے کھانے ہیں۔ پھر میں نے بچوں کے کھانے شروع کئے۔ اس کے بعد ایک روز میکسکین، ایک دن کائی پینٹل پھر انٹین اور ایک دن اپنے روایتی دیکھی پکوان تاکہ دیکھنے اور سیکھنے والوں کو انواع و اقسام کے کھانے مل سکیں۔“

”ملاو راست پیش ہونے والے پروگراموں میں کلارن کی فرمائشوں کا احوال سنا ہے؟“

”بعض بہت دلچسپ مگر بعض بہت غصہ دلانے والی کالیں بھی آتی ہیں اور باتوں کا کلارن کی دیکھی پوچھتے ہیں جو کبھی دیکھی اور کبھی نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک صاحب کہنے لگے میرا ایک بھائی کھائے ہر شیف کی طرح میں بھی ہمہ رک کرتی ہوں جب میں نے کھون گلی تو پتا چلا کہ عام کپڑے پر میری کھانے کی تھی تھوڑے سے ایک کھانا تھا۔“

”آپ دوسرے شیف کے پروگرام کی دیکھتی ہوں گی، کیسے بہتر لگتا؟“

”میں ذاتی طور پر نجائلا لاؤسن اور سنجیو کپور سے متاثر ہوں۔ اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکانا جانتی ہیں کہ ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے خوب جانتی ہیں اور اس قدر لطف لے کر جاتی جاتی ہیں کہ دیکھنے والا اڑھڑھایا نہیں دے پا تا صرف اور صرف ان کی کوکنگ دیکھتا ہے۔ غلابہ سے کی اچھی باتیں سیکھتا بھی ہے اور بڑی ملک کے شیف سنجیو کپور انتہائی سادہ اور تہذیب دار شخصیت ہیں۔ کھانا پکانے میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو آسان بنا کر سمجھانا ان کی خوبی آتا ہے۔ پروفیشنل ازم ان کی مہارت اور سلیف سے کی جانے والی گفتگو ہماری مشرقی روایتوں کی ترجمانی کرتی ہے۔“

”ہمارے خود جیٹو کی عمریں طویل نہیں، ان کا معیار بہتر بنانے کی کچھ تجاویز دیں۔“

”سب سے پہلے تو پکوان کے ٹھیکیدار بننا ترک کرنا پڑے گا۔ کھانے پکانے کا پروگرام صفائی اور پاکیزگی سے کرنا ضروری ہے۔ گفتگو کے آداب، عام متوسط طبقے کی ضرورتوں کو مد نظر رکھ کر اور باقاعدہ تحقیق کر کے کام کرنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔“

میں ذاتی طور پر نجائلا لاؤسن اور سنجیو کپور سے متاثر ہوں  
نجائلا سے اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکانا جانتی ہیں کہ  
ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے خوب جانتی ہیں

ہمارے ہاں بہت سی چیزوں کو ضائع کرنے کا رجحان غالب ہے۔ اپنی شکل اور لباس دکھانے کے لئے کوکنگ شو میں آ جانا درست فیصلہ نہیں۔ 16 کروڑ عوام میں دس یا بارہ شیف ٹیلی ویژن پر آ رہے ہیں، انہیں اتنی بڑی آبادی کو کچھ نیا اور انوکھا کام (ریسیپی) بنانے کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ یہ بہت نازک اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہمیں ان 16 کروڑ کی آبادی کے لئے گوشت مرغی سے لے کر سبز یوں، ڈیری مصنوعات، مصالحوں اور توانائی یعنی ہر چیز کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ اس لئے ہم درک کر کے آئیں اور کم سے کم اخراجات میں اچھی چیز بنانا سکھائیں۔ عوام اور ناظرین ہم پر انھار کرنے لگتے ہیں۔ یہ فیشن اور قص کے پروگرام نہیں، اس میں ترقی اور شہرت کے شہرے بھی نہیں ہیں۔ جو تلکو چیک اینڈ بیلنس کی پالیسی اپنائی جاسکے۔“

”ہم اپنا ہمہ درک کیسے کرتی ہیں اور ہر باغی و پھٹی حلقہ کی توانائی آسان کام تو نہیں؟“

”ریسیپی تخلیق کرنا واقعی آسان کام نہیں اور اس کے لئے گھر پر پکھن کرتی ہوں۔ لی بی سی کے دوست شیف سے چٹاؤر خیال کرتی ہوں، انٹرنیٹ کا استعمال کرتی ہوں، مختلف کوکنگ شو اور میٹ شدہ ریسیپس کا مطالعہ کرتی ہوں، احباب سے مشورہ کرتی ہوں۔ میرے شو ہر جہانزیب بہت بڑے نقاد ہیں اس کام کو میں نے سنجیدگی سے لیا ہے، یہی وجہ ہے کہ گورنر پنجاب نے جب فوڈ چینل شروع کیا تو وہ خود چل کر میرے پاس آئے تھے۔ اسی طرح محسن علی نے جب چینل کا آغاز کیا تو مجھے اہمیت دی۔ اس کے بعد مختلف برینڈز نے مجھے یاد کیا۔ کوکنگ شو میں بھی ریٹنگ کی مدد سے مقبول اور غیر مقبول پروگراموں کی صف بندی کی جاتی ہے اور میرے

کی اور ہر نمکین پکوان شیرینی سے بنایا۔ زردے سے میٹھی بریانی، کھیر سے میٹھا قورمہ، بٹر، بیڑی، سوٹ ڈش کے روپ میں پیش کئے تو بادشاہ و ملّا اٹھا اور اس نے اپنے کاندوں سے کہا کہ کوئی نمکین چیز بھی ہے شاہی دسترخوان پر تو شہزادی نے سامنے آ کر کہا والد محترم آپ کو تو مٹھاں بھر بھر یاد رکھا مگر میں آپ کا اس وقت سمجھانے پائی کہ نمک کے پیار میں بھی کچھ کم طاقت نہیں ہوتی۔ میں آپ کی وہی نا فرمان بیٹی ہوں۔ مجھے نمک سے پیار تھا آپ نے میری مثال کو درخوئے استغای نہ سمجھا۔ اب آپ نے ہر میٹھی ڈش چکھ کر نمک کی اہمیت مان لی۔ بادشاہ شرمسار ہوا اور بیٹی کی سزا معاف کر کے محل واپس لے آیا۔ میں بھی مٹھاں میں کتنی ہی مہارت کیوں نہ کہتی ہوں جب تک نمکین پکوانوں میں کچھ نیا کام نہ کر لوں مطمئن نہیں ہوتی۔ ویسے بھی اب ہم گھول دلیچ میں رہتے ہیں۔ عربک، فرنج، اٹالین، کانٹینیٹل، چائیز، میکسیکن اور دوسرے ملکوں کے کھانے پکانے اور کھانے کی روایتیں مستحکم ہوتی جا رہی ہیں۔

”آپ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟“

”جھنڈی کرہی دالی، دال چاول، بریانی اور ہر طرح کے Soups۔ البتہ سلا دیمیر کے کھانوں کے آغا ز لازمی جزو ہے۔“

”کیسی کیا پاکستانی ریستورنٹ پر آپ کے معیار کا کھا دیا گیا ہے؟“

”اب انتخاب بہت مشکل ہو گیا ہے۔ یہ آپ نے اچھا اور مشکل سوال پوچھا ہے۔ واقعی معیار کا بڑا مسئلہ ہے۔ ہر جگہ کھانا پسند نہیں آتا اور اگر کسی کی فکشن یا ضرورتا نہیں چلی جاؤ تو پوچھنا لی جاتی ہوں اور پھر میسرنگ جاتی ہے۔ چائیز مجھے پسند ہے، لیکن میں نے لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے معروف ترین ہوٹل کے کھانے کے معیار کو بھی اچھا نہیں پایا۔ مصالحوں کی زیادتی ڈالتے بہتر نہیں بنائی کرتی توازن ضروری ہے۔ باہر کے گول گپے مجھے پسند ہیں۔ حال ہی میں کافی کی ایک نئی چین کا افتتاح ہوا، انہوں نے مجھے بہت عزت دے کر بلایا اور خصوصی طور پر ایک بنایا جوان کی خاص انکس پیشکش تھی، مگر اس میں جیلاش کی مقدار بہت زیادہ تھی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اب کھانے کے لئے باہر جانے سے پہلے بہت مرتبہ سوچنا پڑتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی کہ گھر ہی پر اہتمام کر لیا جائے۔“

”پتی پتی کیلے کے بارے میں مزید کچھ بتائیں؟“

”ہمارا خاندان گزشتہ چار سو برسوں سے کپڑے کے برنس سے وابستہ ہے۔ پرواد امر کے شاہ فاروق اور ملکہ فرح کے ذاتی ڈیزائنر تھے۔ وہ ملکہ کے کپڑے بھی ڈیزائن کرتے رہے، مگر بعد میں آنے والی پود دوسرے کاموں میں لگی گئی۔ کوئی ڈاکٹر بن گیا تو کوئی انکناست۔ اس کے بعد دوا کے پوتے پوتیاں میں سے میں نے اس کام میں ہاتھ ڈالا۔ میرے شوہر جہانزیب خان 80 کی دہائی کے نامور ماڈل اور کئی بین الاقوامی کمپنیوں کے برینڈ لکے میڈر رہے ہیں۔ انہوں نے بڑے بڑے ٹائی کوز کے ساتھ کام کیا۔ میری دو بیٹیاں ہیں بڑی چودہ برس کی اور چھوٹی نو برس کی ہے۔ شوہر تو میرے ساسی اور نقاد ہیں ہی بیٹیاں بھی کچھ کم کھڑ نہیں۔ خاص کر چھوٹی بیٹی تو میرے ساتھ جگن میں باقاعدہ ہاتھ بٹاتی ہے، بڑی کو پاستا اور اسکیس بنانے میں دلچسپی ہے۔“

”ایک وقت تھا جب فلم اسٹارز فیشن میں انقلاب لاتے تھے، آج کل آپ ڈیزائنرز رحمان بدلتے ہیں۔ نیا فیشن کیا آنے والا ہے، ہماری بہنوں کو ضرورتا ہے؟“

”واقعی اب دنیا بھر کے ڈیزائنرز دن اور رات، دو پہر اور سہ پہر ہر وقت کے trends خود میٹ کرتے ہیں۔ یورپ میں نوجوان خواتین اور لڑکیاں دن میں مختصر لباس پہنتی ہیں۔ ہمارے ہاں جنرل، شرٹس کرتیاں اور پینٹس ان ہیں۔ رات کو وہاں بھی گاؤز پہنے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کے ڈیزائن رائج ہو گئے ہیں۔ پٹیل، شلواریں، فیری گاؤز اور اے لائن شرٹس سب ہی کچھ پہنا جا رہا ہے۔ لیکر انڈری کم ہوئی ہے، مگر اب بھی ان ہے۔ cuts اسٹائل پر توجہ دی جاتی ہے۔ مختلف رنگوں اور مختلف کپڑوں سے نئی اختراع پر زور دیا جا رہا ہے۔“

پروگراموں کی ریٹنگ ہمیشہ بہترین رہی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر میں اپنے کام سے ناظرین کی توقعات پوری نہیں کر پاتی تو گویا سائبر کرائم کر رہی ہوں اور یہ کم ہونا چاہئے۔“

”کیا ڈالتے دار کھانا مصالحوں سے بن پاتا ہے؟“

”یہ سوچتی ہوں کہ جس کھانے کو دل سے پیار سے بنایا جائے گا اس میں ڈالتا آ جاتا ہے۔ اگر آپ کے دل میں محبت ہے آپ بہت لذیذ ڈش تیار کر سکتی ہیں۔ یہ نمک ہلدی کا مکمل نہیں ہوتا۔ کھانے کا بنیادی اور اہم جزو محبت اور صرف محبت ہوا کرتی ہے۔“

”آپ نے مصالحوں کے برینڈز کے ساتھ متعدد پروگرام کئے، کیا اپنے کمپن میں ان کا استعمال بھی کرتی ہیں؟“

”میں صرف سادہ اور بنیادی چار مصالحوں کے علاوہ برینڈڈ مصالحے استعمال نہیں کرتی کیونکہ دوسرے مصالحوں میں اس قدر تیزی ہے کہ ان کے استعمال سے پیٹ خراب ہو جاتے ہیں۔ میری امی نے مصالحوں کی ریسپی بھی مجھے سکھادی ہے۔ اس لئے میں بازاری مصالحوں کی محتاج نہیں رہی۔ اب صرف سائز وغیرہ کا استعمال کر لیتی ہوں اور زیادہ کچھ نہیں۔“

”کوئی ایسا مصالحہ جو انتہائی ضروری اور مرغوب ہو؟“

”نمک صحیح تناسب سے استعمال نہ کیا جائے تو ہڈیاں خراب ہو جاتی ہے اور کوئی نمکین کھانا اس جزو کے بغیر بن ہی نہیں سکتا اس ضمن میں بادشاہ کی وہ کہانی شاید آپ نے بھی سنی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ



نمک صحیح تناسب سے استعمال نہ کیا جائے تو ہڈیاں خراب ہو جاتی ہے اور کوئی نمکین کھانا اس جزو کے بغیر بن ہی نہیں سکتا اس ضمن میں بادشاہ کی وہ کہانی شاید آپ نے بھی سنی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ



شینہ فرخ جہانزیب

بیٹیاں سے ایک ہی سوال پوچھا تھا کہ تم مجھ سے کتنی محبت کرتی ہو؟ کسی نے مضامین جتنا تو کسی نے موتی چھڑاؤ تو کسی نے بیس کے لڈو تو کسی نے برنی جیسا پیار کہا۔ بادشاہ سلامت نے ان تمام بیٹیوں کو گل، ہیروں کے ہار، باغ اور دیگر انعامات سے نوازا دیا، لیکن پانچویں بیٹی نے نمک جیسا پیار کہا۔ دیا تو اس کم فہم بادشاہ نے اسے جنگل میں چھڑا دیا جہاں سے کسی دیر نہ جان جو کھوں میں ڈال کر کسی اور افتادہ پوشیدہ مقام پر چھپا دیا۔ بعد ازاں اس نے کسی ملک کی فرضی شہزادی کے روپ میں بادشاہ کی دعوت



AL-RAAYA  
MUGHLAI RESTAURANT



ریسٹورینٹ ریلوے

## الہ رایا مغلیہ ریسٹورنٹ

یہ عوام کے درمیان درباری کھانوں کا مرکز ہے

شازیہ اختر خان

بخش کھانے کا شوق موجود ہے۔ آپ اسے P.C کے دم پخت کا دھرا حصہ کہہ سکتے ہیں۔ زیادہ تر وہ گاہک جو باقاعدگی سے دم پخت جاتے تھے اب تو اسے یہاں آتے ہیں، کیونکہ ہم نے بہت کم قیمت میں تقریباً اسی معیار کا کھانا پیش کیا ہے۔ ہمارے زیادہ تر گاہک ڈیفنس اور گلبرگ سے آتے ہیں، کیونکہ ہم نے معیار کے ہر پیمانے کو ملحوظ خاطر رکھا ہے، کیونکہ گاہک نے ایک بار نہیں بار بار آتا ہے۔

”ریسٹورنٹ کھولنے والے ہوئے آپ نے مغلیہ کھانوں کو ہی مد نظر رکھ کر رکھا؟“

”مغلیہ کھانے دراصل صحت بخش کھانا ہے۔ اس میں ہلکے مصالحے اور جڑی بوٹیاں (herbs) آپ کے جسم کو توانائی اور صحت بخشتی ہیں۔ یہ کھانا کھا کر آپ پرجھل نہیں ہوتے۔ ہمارے سامنے ہوٹل شروع کرتے وقت بہت سے آپشن تھے، جیسا کہ آپ نے دیکھا کہ لاہور میں فاسٹ فوڈز، شیشہ، کینے کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ لیکن یہ سب فٹل ہیں جو کسی نہ کسی دن بند ہو جائے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ یہاں سے ایک اچھا ریو نیو ملے گا۔ لیکن دماغ ہی نہیں نام کمانے اور تاہم ایک ریسٹورنٹ پر کام کرنے کے لئے میں نے مغلیہ کھانے چنے اور پھر اس پر بہت محنت کی۔ پھر P.C میں سب سے زیادہ چلنے والا ریسٹورنٹ دم پخت کی قسم بھی مغلیہ تھی اور میں نے امریکا میں اپنی ٹریننگ کے دوران ہی یہ طے کر لیا تھا کہ ریسٹورنٹ کی قسم پر ہی کھانا ہے تو میری نظر میں مغلیہ کھانوں سے بہتر کوئی پکیان نہیں۔ ایک اور وجہ یہ بھی تھی کہ ان کھانوں تک عام عوام کی رسائی نہ تھی میں نے عوام کے درمیان درباری کھانا پیدا کرنا جس کی تھینک مجھے کافی پڑی تھی۔“

”آپ اپنی تعلیم اور جاب کے حوالے سے کچھ بتائیے؟“

”میں IDCP سے ڈپلومے کے بعد آئر لینڈ چلا گیا اور برنس اسٹڈیز میں ماسٹر کیا۔ اس کے علاوہ وہاں کے ایچ آر ریسٹورنٹس میکڈونلڈ وغیرہ میں نوکری بھی کرتا رہا اور وہاں بہت کچھ سیکھا۔ خاص طور پر ہائی مین کے اصول اور پرسنل ہائی مین۔ وہاں میں نے ہر دائرہ کی نوکری کی۔ پھر ڈبلن سے ہوئی ٹیمنٹ میں ہی ایک سال کی ٹریننگ کی۔ دہلی کے برج العرب سے بھی آخر آئی، مگر میں نے واشنگٹن ڈی سی سے ہوئی کی آفربول کر لی جہاں تین سال تک کام کیا۔ اس ہوٹل میں ہائی پرو فائل ایونٹس ہوتے تھے۔ بیٹھا گون کے ایونٹس ہوتے تھے۔ وہاں کام کرتے ہوئے میں نے ہر طرح کا کام کیا۔ اپنی انا کو مار کر صفائی بھی کرنی پڑی تو کی۔ میں وہاں سے کافی کچھ سیکھ کر آیا۔ پھر P.C میں دو سال تک کام کیا۔ آپریشنل منیجر کے طور پر، لیکن میری کوشش یہی تھی کہ میں اپنا ریسٹورنٹ بناؤں جو کسی نہ کسی قسم پر ہو۔ امریکا میں قسم پر ریسٹورنٹ بنائے جاتے ہیں۔ جیسے Gun and Smoke ہے۔ میں اس سے بہت متاثر تھا۔ دم پخت بھی مغلیہ قسم پر تھا جو کلک کر گیا تو میں نے بھی یہی

ہر اچھا اور ٹینس کھانے کا ذوق رکھنے والا مغلیہ کھانوں کا شوق رکھتا ہے۔ لاہور میں جب بھی مغلیہ کھانوں کا موڈ ہوا P.C کا ”دم پخت“ اولین ترجیح رہی۔ لیکن اب لاہور میں الہ رایا (Al-Raaya) مغلیہ ریسٹورنٹ ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اپنے اچھے ذوق کی تسکین انتہائی کم قیمت میں کر سکتے ہیں۔ دم پخت جیسا اعلیٰ معیار آدمی قیمت میں مل جائے تو اور کیا چاہئے۔

ایک چھوٹے سے خوبصورت باغ سے گزر کر جیسے ہی آپ ریسٹورنٹ میں داخل ہوتے ہیں،

مغلیہ دور کی بہت سی چیزیں آپ کو اسی دور میں لے جاتی ہیں۔ بڑی بڑی آفتابیں،

مشعل، پرات دیوڑوں پر آؤ بڑاں مغلیہ آرٹ کے نمونے، خوبصورت آرائشی

برتنوں سے سجی میزیں اور بہترین یونیفارم میں ملیوں چاق و چوبند عملہ آپ کا

استقبال کرتا ہے۔ بیک گراؤنڈ میں جتنی ہلکی ہلکی موسیقی اور ویسی ہی پراسرار

خاموشی کا احساس قطعی عام ریسٹورنٹس جیسا نہ تھا نہ ہی کانٹون اور چھوٹوں کا شور تھا۔

ہم جیسے ہی میز پر بیٹھے ہمارے ہاتھ گلاب جل سے دھلائے گئے۔ شاید ایسا ہی مغلیہ

دور میں ہوتا ہوگا۔ ہم خود کو اس وقت ایک درباری ہی تصور کر رہے تھے۔ آؤ دروہیے ہی انتظار

کے طویل لمحات کو پاؤں چھینوں سلا دھیمی اشیاء سے مختصر کر دیا جاتا ہے تاکہ آپ بور نہ ہو جائیں۔ ایک اچھے

ماحول میں مزے دار کھانا جب آپ کے سامنے آتا ہے تو جگہ جگہ مصالحوں کے ساتھ خوشبودار مہلکا ہوا یہ کھانا آپ کے نفس اور نازک

ذوق کی مکمل تسکین کرتا ہے۔

مجھے میرا یہ تجسس بھی اس ریسٹورنٹ تک لے گیا کہ مختارہ دارمرج مصالحوں سے بھر پور نہاری، پائے اور کباب کھانے والے

لاہوری کس حد تک اس مغلیہ ریسٹورنٹ کی پذیرائی کر رہے ہیں۔ تو یہ دیکھ کر بہت خوش ہوئی کہ اچھا صحت بخش کھانے کا ذوق ہر رنگ

و نسل میں موجود ہے۔ اس کے لئے لاہوری، افغانی یا ایرانی ہونا ضروری نہیں۔ لاہوریوں کی ایک بڑی تعداد اب یہاں کے مستقل

گاہک ہیں۔ جو پہلے ”دم پخت“ باقاعدگی سے جاتے تھے اب اکثر Weekends یہاں آتے ہیں۔

اس ریسٹورنٹ کے آغاز کے بارے میں ہم نے ریسٹورنٹ کے مالک جناب ناصر شرف صاحب سے جو گفتگو کی حاضر خدمت ہے۔

”ناصر صاحب سب سے پہلے تو الہ رایا جیسے انوکھے نام کی وضاحت کریں؟“

”الہ رایا کے لفظی معنی تو مجھ میں ہیں، لیکن یہ ایک عربی لفظ ہے جس کا ایک معنی خوشبو یا مہک کے ہیں۔ نام کے سلسلے میں ہم نے کافی

ریسرچ کی اور پھر یہ نام رکھا گیا۔ یعنی خوشبو سے مہلکا ہوا ماحول جس میں آپ مغلیہ کھانوں سے بھرپور لطف اٹھا سکیں۔“

”الہ رایا (Al-Raaya) کا آغاز کباب ہوا اور لاہوریوں نے اسے کتنا Welcome کیا؟“

”اس ریسٹورنٹ کو کھلے ہوئے ابھی صرف ایک سال ہوا ہے اور اللہ کے فضل و کرم سے لوگوں میں ابھی ایک اچھا مزے دار اور صحت

”مختلف خاص دلوں اور  
تہواروں پر آپ کی کوئی  
ڈیل ہوتی ہے؟“

”جی ہاں! ہم نے  
ویٹھان ڈس، فادرز  
ڈس، مدرز ڈس سارے  
خاص مواقعوں کے لئے  
ڈیزائن کیا ہے جنہیں لوگوں  
نے بہت پسند کیا۔ ویٹھان  
ڈس پر ہمارا ”گلابی خوشہ“ جو  
دل کی شکل کا ہوتا ہے بہت پسند  
کیا گیا۔ پھر بیگو (آم) یا فالسے  
کے سیزن میں خاص جوسز اور  
آکس کریم تیار کروائی جاتی ہیں۔ پھر ہم ایک خاص کسٹوری شوپ استعمال کرتے ہیں جو مختلف  
مصالحوں اور جڑی بوٹیوں سے بنتا ہے جو بہت صحت بخش ہوتا ہے۔“

”Hi-Tea شروع کرنے کا ارادہ ہے؟“

”ہم نے Hi-Tea شروع کی تھی، لیکن وہ ہمارے مزاج سے مطابقت نہیں رکھتی۔ پھر ہر طرح  
کا طبقہ یہاں آنے لگا، جس سے ہر شکل سے کانٹوں اور چھوٹے کا شور آیا جس سے درباری  
ماحول کا تاثر ختم ہونے لگا۔ خاموشی ختم ہوئی اور وہ قسم قسم کے کام لے کر آئے تھے وہ ختم ہوئی تو  
ہم نے Hi-Tea بھی ختم کر دی۔ پرسکون ماحول صرف چند ریسٹورنٹس میں ہی ملتا ہے۔ میں  
چاہتا ہوں کہ ان چند ریسٹورنٹس میں ”الریا“ کا بھی نام لیا جائے۔ لوگ پرسکون ماحول میں  
کھانا کھانے آئیں تاکہ بدقسمتی اور شور و غل کا حصہ نہیں۔ ہم تو بچوں کے لئے بھی مختلف  
Cartoons لگا دیتے ہیں کہ وہ ادھر ادھر نہ بھاگیں اور والدین کو پریشان نہ کریں۔“

”معیار کے لئے آپ کے کیا اصول ہیں؟“

”بیکس ایک تو کوئی آف سروس اس کے لئے میں نے اپنے اسٹاف کو فوڈ اینڈ ہائیجین کی ہے کہ سب  
سے اہم کا حکم ہے جسے ہم نے پھر پورے مطمئن کرنا ہے تاکہ وہ دوبارہ بھی آئے۔ میرے



ہمارے ہاں کی چلم دار مشن بریانی جسے ایک  
خاص انداز میں تندور میں پکایا جاتا ہے لوگ بہت  
پسند کرتے ہیں



ٹریڈنگ یا فوڈ کے جب دوسرے ریسٹورنٹس میں  
جا کر کام کرتے ہیں تو فرق واضح نظر آتا ہے۔ پھر گاہک کا طہینان کہ سروس اور کھانے کے معیار  
سے مطمئن ہو کر جائے آپ اس معیاری اور مزے دار کھانا دیں کہ اسے دوبارہ آئے ہی بنے۔“

”آپ کے لیے کون کون سے کھانے ہیں جو لوگوں میں بہت پسند کئے جاتے ہیں؟“

”وہ تو ہمارے باربی کیو کباب وغیرہ، لیکن چلم دار مشن بریانی جسے ایک خاص انداز میں تندور میں پکایا جاتا ہے اور بادام اور کا جو  
چھڑکی روٹی سے اسے پردے کا تاثر دے کر دم دیا جاتا ہے لوگ بہت پسند کرتے ہیں۔ پھر سمندری شوربہ ہے، درباری بریانی ہے۔  
مرغ بہار اور مرغ شادیمار، چلم دار کباب وغیرہ بہت پسند کئے جاتے ہیں۔  
اتنی اچھی گفتگو کے بعد ہم نے ایک اچھا مٹھی کھانا بھی انجوائے کیا اور واقعی کہ اٹھے کا مٹھی کھانے سے مزے دار کھانا کوئی نہیں۔  
یقیناً آپ لاہور میں ہیں تو ایک بار لاریا جانا بنتا ہی ہے۔“

قیمت رکھی اور کہا جائے تو ہم نے ان کی اجارہ داری ختم کی ہے۔ ماحول تک تو ہم نے کافی کوشش کی کہ  
مطابقت لائی جائے۔ ساتھ ہی کھانے کا معیار بھی اچھا رکھنے کی کوشش کی۔“

”کس قسم کی کوشش؟“

”ہندو شکر ہے کہ ہمارا معیار کھانے کے سلسلے میں ہم پخت سے کسی طور پر کم نہیں۔ ہم پخت کے شیف اکرام  
نے بھی ہمارا کھانا ٹیسٹ کیا اور طہینان کا اظہار کیا۔ دراصل ہمارے پاس جو شیفس ہیں وہ سب شیف  
اکرام کے ہی شاگرد ہیں۔ اسی لئے ہمارے کھانوں کا معیار اور ذائقہ تقریباً ہم پخت جیسا ہی ہے۔ ہم اپنی  
اشیاء مثلاً مصالحات، گوشت، کریم، آئل بھی اور اسی طرح کی کسی بھی چیز پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتے۔  
آپ پہلی مرتبہ جس طرح کا کھانا کھا کر جائیں گے اگلی دفعہ بھی معیار تقریباً وہی ہوگا۔ ہم زعفران، اور  
دیگر herbs انڈیا سے منگواتے ہیں تاکہ خاص چیز استعمال کی جاسکی۔“

”الریا کو ملنے وقت آپ کی کامیابی کے سلسلے میں یہ امید تھی؟“

”جی ہاں! کیونکہ میں نے دیکھا ہے

کہ لاہور وہ جگہ ہے جہاں اچھے  
کھانوں کا ذوق موجود ہے۔ یہ زندہ  
دل لوگ برقی چیز کو کھلے دل سے  
قبول کرتے ہیں۔ اگر پسند آئے تو  
لے لے دیتے ہیں۔ یہ دیکھ کر مجھے  
بھی اس پڑیانی نے کافی پرامید  
کرایا ہے کہ ہمارا ریسٹورنٹ یقیناً  
کافی چلے گا۔“

”اس پڑیانی کو دیکھتے ہوئے کیا آپ  
کا ارادہ دوسرے شہروں میں الریا  
کھولنے کا ہے؟“

”جی ہاں! ہم کام کر رہے ہیں۔ اس  
پر فیصلہ آباد اور اسلام آباد ان دونوں  
شہروں میں ہمارا ارادہ ہے، کیونکہ  
وہاں بھی لوگوں میں اچھا کھانے کا ذوق موجود ہے۔“

”الریا (Al-Raya) کے انٹریز کے بارے میں بتائیے، انتخابی صورت دیوار  
انٹریز پر کافی کام نظر آتا ہے؟“

”اس کی انٹریز ڈیزائننگ میں نے جواد احمد صاحب جو UIT کے پروفیسر ہیں  
سے کروائی ہے۔ جو معیار اور کسٹمرز کو ان کی تصاویر نظر آ رہی ہیں۔ یہ آقا ہیں،  
شعل اور بختوں کے بارے میں انہوں نے ہی ہماری رہنمائی کی جس کے لئے میں نے  
جہاں سے بھی اچھی چیز ملی اٹھالی۔ مثلاً دوڑے کے ساتھ کبھی ہوئی آقا ہیں میں گھر والے سے لایا  
تھا۔ سارے برتن بھی تقریباً میں نے وہیں سے تیار کروائے۔ شروع شروع

میں درباری ماحول کا تاثر دینے کے لئے طبلہ نواز اور ستار  
نواز بولائے اور رات کو لائیو شو ہوتا ہے، لیکن اب اگر کوئی بڑی پائی  
ہو تو پھر پرفارمنس دی جاتی ہے اور طبلہ نواز اور ستار نواز کو بلایا جاتا  
ہے۔ یہ تصاویر بھی مغلیہ اور دار کی یاد دلاتی ہیں کہ اس زمانے میں دربار  
اور دست خوان کس قسم کے ہوتے تھے۔ پھر بختوں پر کافی دیر صبر کی۔  
جالی دار گنٹھیاں جن میں کباب سرو کئے جاتے ہیں۔ پٹلیں اور کپڑا کس  
قسم کا ہو گا وغیرہ۔ کیونکہ گاہک ہر طرح سے درباری ماحول اور دست خوان  
کا حصہ بناتا تھا۔ جس میں ہم کس حد تک کامیاب ہے یہ فیصلہ عوام کا ہے۔“

”ہونے اشارت کرنے کا بھی ارادہ ہے؟“

”ہمارا ہونے رمضان میں ہوتا ہے اور اس کا مینو کس ہوتا ہے۔ اس میں چائیز بھی ہے، کیونکہ ہم نے برٹش بھی دیکھا ہے۔ 799  
روپے کے ایک بندہ افطاری اور کھانے یا منقرض کھانوں کے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے۔ ہم لوگوں سے ان کی رائے معلوم کر کے  
Selected Menu لاتے ہیں تاکہ لوگ پھر پورا انداز سے انجوائے کریں۔“

# آج کیا پکائیں؟

 <p>چکن چنا ہانڈی بیف دووائٹ پیئز 06</p>	 <p>بدھ پالک راجما کاٹھیاواری سبزی 05</p>	 <p>منگل مدرا سی چاول کباب کڑا ہی بریانی 04</p>	 <p>پیر پوٹو کپس بگلوری چکن 03</p>	 <p>اتوار ہوائین چکن سلاد سوٹ اینڈ سارنوڈلر چکن 02</p>	 <p>ہفتہ انڈے چھولے تھائی اسٹاکل چھلی 01</p>
 <p>بدھ افغانی روش ویسٹرن چکن ان ایسٹرن کری 12</p>	 <p>منگل گوشت دلہیار دبئی ٹیمپل دو پیازہ 11</p>	 <p>پیر بھنڈی والی کڑھی چکن ڈیلاٹ 10</p>	 <p>اتوار پشادری مرغ پاستا عریبا تا 09</p>	 <p>ہفتہ فش بنجی پلاؤ شملہ بند گو بھی 08</p>	 <p>جمعہ جھینگے کونے لچھا کڑا ہی 07</p>
 <p>منگل مکھنی کونے فش شاکل 18</p>	 <p>پیر ساگ قیمہ چکن تکہ کڑا ہی 17</p>	 <p>اتوار مسٹر ڈچکن وڈوٹر وچی ٹیمپلو ماقونی کھیر 16</p>	 <p>ہفتہ مٹن میسوری سی فوڈ کرپس 15</p>	 <p>جمعہ باربی کیو فوڈ پلیٹر بیف ونڈالو 14</p>	 <p>جمعرات شای دم تورمہ فلافل سینڈوچ 13</p>
 <p>پیر پایا دال شکر قند کالیک 24</p>	 <p>اتوار ایرانی چکن مٹن ٹو پڈ بیف اسٹیو 23</p>	 <p>ہفتہ سی فوڈ بریانی بجالی چکن پوٹو 22</p>	 <p>جمعہ جنجر چلی بیف سی فوڈ برگر 21</p>	 <p>جمعرات پھلکیوں کا سالن پران منچورن 20</p>	 <p>بدھ چکن کری ماپوٹو 19</p>
 <p>اتوار اوگرٹن پانی بٹر کیکز 30</p>	 <p>ہفتہ بڑیاں پلاؤ پران جیکٹ پزا 29</p>	 <p>جمعہ مغلنی سفیدہ فش رولز وڈے بی کارن 28</p>	 <p>جمعرات مٹن اچاری مشرد مڑکی ترکاری 27</p>	 <p>بدھ کوفتہ مڑ پلاؤ فش برگر 26</p>	 <p>منگل سندھی سلجی ال چن 25</p>

# سیاں و سیر

## ایک شہر کی سیر



سید فرید  
اسپیشل

## اجزاء:

- مچھلی  
 نمک  
 لبسن کے جوئے  
 پیاز  
 فٹ ساس  
 بنڈو بھیجی  
 200 گرام  
 تین سے چار عدد  
 ایک پیالی  
 دو عدد  
 ایک چائے کا چمچ  
 دو کھانے کے چمچ  
 دو کھانے کے چمچ  
 ڈالڈالو لیو آئس

ششے کے پیالوں میں بند گوبھی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ مکچر بھر دیں، انھیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔



## سی فوڈ کر پیس

### ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں
- ایک پیالے میں پکلا ہوا آہن، نمک، کالی مرچ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدہ، کارن فلا اور چکن پاؤڈر کو ایک پیالے میں ڈال کر ملائیں اور اس میں ایک ایک کر کے انڈا ملا تے جائیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- فرائینگ بین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانے آگ پر گرم کریں
- آج بکلی کر کے اس میں آدھی پیالی آمیزہ ڈال دیں اور فرائینگ بین کو گھماتے ہوئے پھیلا لیں
- ایک سے دو منٹ میں جب ایک طرف سے اچھی طرح سک جائے تو فرائینگ بین سے نکال لیں، اسی طرح سے سارے بین ایک بنا کر رکھتے جائیں
- پھر اسی فرائینگ بین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی مچھلی ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور لکڑی کے چمچ سے پکلتے ہوئے دو سے تین منٹ مزید فرائی کر لیں۔ ٹماٹر ڈال کر چوبلے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

بین ایک کو پھیلا کر رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ مچھلی کا سچر ڈال کر فولڈ کر لیں۔ حسب پسند پختی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

مچھلی	200 گرام
میدہ	ڈھائی پیالی
کارن فلا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
آہن کے جوئے	دو سے تین عدد
انڈے	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانے
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا ویو آئل	حسب ضرورت



سٹاؤنڈ  
اسپیشل

## پران جیکٹ پزا

### ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور دونوں طرف کٹ لگائیں، پیالے میں لہسن، نمک، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور ان سے جھینگوں کو میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدے میں نمک، چینی، خمیر اور انڈا ڈال کر تھوڑے سے گرم پانی کے ساتھ گوندھ لیں۔ ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- آلوؤں کو بال کر میش کر لیں اور ان میں نمک، کالی مرچ، تھام اور انڈا جو اس ڈال کر ملائیں اور اس کو گندھے ہوئے آٹے میں اچھی طرح ملا لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور جھینگوں کو تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو کباب کی طرح ہاتھ میں رکھیں اور فرائی کئے ہوئے جھینگے کو اس میں پیٹ کر پز بنائیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کر کے پز کو ہلکی آگ پر سنہرا فرائی کر لیں یا چاچن تو اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر کے اس جیکٹ پزا کو دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار گرم گرم جھینگوں کو رات کے کھانے پر یا خصوصی پارٹی میں پیش کر کے مہمانوں کی تعریفیں حاصل کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	بڑے جھینگے
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	لہسن پیسا ہوا
دو عدد میاں	آلو
ڈیڑھ پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	خشک خمیر
ایک عدد	انڈا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
آدھا چائے کا چمچ	تھام
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل



سای فوڈ  
اسپیشل

## فش شاشک و دکارن رائس

### ترکیب:

- پیاز، نم، لال مرچ، آدھا کلو
- لہسن، نمک، لال مرچ، آدھا کلو
- شاشک کی چھوٹی سیخوں کو لے کر اس میں احتیاط سے مچھلی اور سبز یوں کو پروالیں، فرائینگ بین میں دوکھانے کے بیج ڈالنا اور لیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- سیخوں کو فرائینگ بین میں پھیلا کر تھیں تاکہ اچھی طرح فرائی ہو سکیں۔ آگ تیز کر کے فرائینگ بین کو اس طرح تھماتے جائیں کہ مچھلی ہر طرف سے پک جائے
- ان سیخوں کو نکال کر اسی فرائینگ بین میں دوکھانے کے بیج ڈالنا اور لیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں بکی کے دانے اور کالی مرچ ڈال کر تیز آگ پر دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں چاول ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پتھر میں کارن رائس کو نکال کر اس پر ہری پیاز کی چٹاں یا باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں اور ایک طرف شاشک اسٹک رکھ دیں۔ یہ ڈش دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے گی اور کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔

### اجزاء:

- مچھلی (بغیر کانٹے کی چوکور بوٹیاں) آدھا کلو
- نمک حسب ذائقہ
- لہسن کھانے کا جج ایک عدد
- پیاز ایک عدد
- شمشیر مرچ ایک عدد
- نمائز دو عدد
- کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا جج
- سرکہ دوکھانے کے جج
- اجوائن آدھا چائے کا جج
- چاول (اچھے ہوئے) دو پیالی
- کٹی کے دانے (اچھے ہوئے) ایک پیالی
- کالی مرچ (گدھری پس ہوئی) ایک چائے کا جج
- ڈالنا اور لیو آئل چار کھانے کے جج



سب سے بہتر  
اسپیشل

## پران منچورین

### ترکیب:

- ہری پیاز، گاجر اور شلہ مرغ کو صاف دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- جھینگوں کو صاف کر کے اچھی طرح دھو لیں، پیالے میں نمک، سفید مرچ، چینی، چائے نمک، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملا لیں
- جھینگوں کو اس مصالحے میں ڈال کر احتیاط سے ہلکے ہاتھ سے ملائیں تاکہ ٹوٹنے نہ پائے اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ چین میں ڈالڈا دیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، پس ڈال کر ایک منٹ کے لئے ہلکا سا فرائی کریں اور مصالحہ لگے ہوئے جھینگے ڈال کر آگ تیز کر دیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کر کے ان کو فرائینگ چین سے نکال لیں
- اسی فرائینگ چین میں ٹماٹو پیسٹ، لال مرچیں، کچپ اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، اتنی دیر پکانیں کہ ساس گاڑھا ہو جائے (کم از کم پانچ سے سات منٹ)
- اس ساس میں تلے ہوئے جھینگے ڈالیں اور جب ابال آجائے تو پہلے سے بارہ سے پندرہ منٹ گرم کئے ہوئے سرلر (لوہے کی پلیٹ) پر نکال دیں

### پریزنٹیشن:

ادھر سے باریک کئے ہوئے گاجر، ہری پیاز اور شلہ مرغ چھڑک دیں۔ گرم گرم و پختہ راس کے ساتھ پیش کریں۔

### ٹپ:

اس زبردست چائے نمک ڈش کو جھینگوں کے علاوہ مچھلی کے تفتوں سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

### اجزاء:

- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار سے چھ عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- دو سے تین کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- جھینگے
- نمک
- پسا ہوا پس
- ثابت لال مرچیں
- سفید مرچ پسٹی ہوئی
- سرکہ
- سویا ساس
- چینی
- چائے نمک
- ٹماٹو پیسٹ
- ٹماٹو کچپ
- ہری پیاز
- گاجر
- شلہ مرغ
- ڈالڈا دیو آئل



سٹائیو  
اسپیڈ

## باربی کیوسی فوڈ پلیٹر

### ترکیب:

- بغیر کانے کی مچھلی لے کر اس کی سلاسر کر لیں اور جھینگوں کا چمکا اس طرح نکالیں کہ ان کی دم علیحدہ نہ ہو
- دو ٹوں چیزوں کو صاف دھو کر رکھ لیں اور ایک بڑے پیالے میں اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- ادھک اور لہسن کو باریک چیں لیں، زیرہ بھون کر چیں لیں اور ان کو لال مرچوں کے ساتھ پیالے میں ڈال کر ملائیں۔ ساتھ ہی اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالٹا اولیو آئل اور وہی ڈال کر ملائیں اور آخر میں لیوں کانس شامل کر کے مصالحے کا کچر تیار کر لیں
- جھینگے اور مچھلی سلاسر کو اس میں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں تاکہ مچھلی ٹوٹنے نہ پائیں اور اسے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آگیکٹھی میں کٹے ڈال کر جلائیں لیکن دھیان رہے کہ انھیں اچھی طرح جلنے کے بعد پھیلا دیں اور تھوڑی سی آگ بجھائی ہوئے کا انتظار کریں کیونکہ مچھلی نازک ہوتی ہے اور کم وقت میں پک جاتی ہے اس لئے اسے زیادہ آگ نہ رکھیں ہوتی
- دو سٹخیں آگیکٹھی لے کر ان پر مچھلی کے سلاسر کو پولیں اور جھینگوں کو لمبائی میں سٹخ پر دو کر رکھتے جائیں
- ان سٹخوں کو آگیکٹھی پر رکھ کر احتیاط کے ساتھ ایک طرف سے سینک لیں اور دوسری طرف سے سینک لیں

### پریزنٹیشن:

پلیٹر میں نکال کر امی کی چٹنی اور لیوں کے قتلوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

- آدھا کلو مچھلی
- آدھا کلو جھینگے
- حسب ذائقہ نمک
- تین انچ کا کلاوا ادھک
- چھ سے آٹھ عدد لہسن کے جوئے
- دو سے تین کھانے کے چمچ ہسی ہوئی لال مرچ
- آدھا چائے کا چمچ ہلدی
- ڈیڑھ کھانے کا چمچ سفید زیرہ
- آدھی پیالی دہی
- چار سے چھ کھانے کے چمچ لیوں کانس
- حسب ضرورت ڈالٹا اولیو آئل



سیف سود  
اسپیشل

## جھینگا کو فنتے

### ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔ زیرہ اور لال مرچوں کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں
- جھینگوں کو پھن میں ڈال کر تین سے چار جوئے ہسن کے ساتھ اٹھنے رکھیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیرا بھالیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر انھیں چار پر میں گدرا پھیں لیں اور ان میں ایک پیاز ہنک، ڈبل روٹی کا چورا اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کو فنتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، کڑا ہی میں ڈالڈا کنوڑا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کو فنتوں کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پھن میں تین سے چار کھانے کے کچھ ڈالڈا کنوڑا آئل (کڑا ہی میں سے) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہلدی ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور کو فنت ملک شامل کر دیں
- ابال آنے پر اس میں فرائی کئے ہوئے کو فنتے اور ہنک ڈالیں اور ہلکی آنچ پر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- چھ سے آٹھ جوئے
- دو عدد
- دو سے تین عدد
- ایک چائے کا کچھ
- ایک سے ڈیڑھ پیالی
- تین سے چار عدد
- ایک کھانے کا کچھ
- ایک چائے کا کچھ
- تین سے چار کھانے کے کچھ
- ایک عدد
- دو کھانے کے کچھ
- حسب ضرورت
- جھینگے
- ہنک
- لہسن
- پیاز
- ثابت سرخ مرچ
- ہلدی
- کو فنت ملک
- ہری مرچیں
- ثابت گرم مصالحہ
- سفید زیرہ
- ڈبل روٹی کا چورا
- انڈا
- ہرا دھنیا
- ڈالڈا کنوڑا آئل



سیوفنڈ  
اسپیشل

## فش رولز ود بے بی کارن

### ترکیب:

- مچھلی کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر انھیں صاف دھو کر رکھ لیں۔ نمک ملے ہوئے اٹھتے ہوئے پانی میں میکرونی کو بارہ سے پندرہ منٹ تک ابالیں پھر اس میں ایک پیالی خشک پانی ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد مچھلی میں ڈال کر پانی نکھالیں
- ان بوٹیوں پر پہلے لیمن کا رس چھڑک دیں پھر نمک اور کالی مرچ اچھی طرح لگا دیں
- ایک پیالے میں دودھ، انڈا، دہی اور مسٹرڈ پیسٹ ملائیں اور اس میں بھی تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- مچھلی کی بوٹیوں کو پہلے کچر میں اچھی طرح تھیز لیں
- پھر اس میں ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر کاسنے کی مدد سے میس کر لیں اور ان کے لیے بے رولز بنالیں
- ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں، کڑا ہی میں ڈالنا کنولا آئل کو درمیا نی آئینج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو سنہرا فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

بے بی کارن کوٹن سے نکالیں اور چاول کے آٹے میں رول کر لیں (چاپیں تو اس آٹے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں) پھر ان کو ڈالنا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں اور گرم کر فز رولز کے ساتھ پیش کریں۔

### نوٹ:

فش رولز کو چاپیں تو بیک بھی کیا جاسکتا ہے، 180°C پر اودن کو پندرہ منٹ پہلے گرم کریں اور بیکنگ ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر رولز کو رکھ دیں۔ دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل جلا لیں اور دس منٹ مزید رہنے دیں تاکہ سنہرے ہو جائیں۔

### اجزاء:

مچھلی (بخیر کاٹنے کی)	آدھا کلو
میکرونی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لیمن کا رس	دو کھانے کے چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
چاول کا آٹا	حسب ضرورت
بے بی کارن	چھ سے آٹھ عدد
ڈالنا کنولا آئل	تلنے کے لئے



## سی فوڈ برگر

اجزاء:

مچھلی کے تیلے

جھینگے

چنے کی دال

نمک

ادریک

لہسن

پیاز

ثابت لال مرچیں

ثابت دھنیا

سفید زیرہ

پسی ہوئی لال مرچ

لیبوں کا رس

ہری مرچیں

پودینہ

اٹھارے

ڈبل روٹی کا چورا

سادے بن

ڈالڈا کوٹنگ آئل

آدھا کلو

100 گرام

ایک پیالی

حسب ذائقہ

ایک انچ کا کھڑا

چار سے چھ جوئے

ایک عدد درمیاں

چار سے چھ عدد

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

دو سے تین کھانے کے چمچ

تین سے چار عدد

آدھی کٹھی

دو عدد

حسب ضرورت

چھ سے آٹھ عدد

حسب ضرورت

### ترکیب:

- مچھلی اور جھینگوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ان کو نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور لیموں کے رس کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ لیں
- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر وہ پانی نکال کر اسے دو پیالی پانی ڈال کر اٹھنے رکھیں
- جب ابال آجائے تو اس میں ادریک، لہسن، ثابت لال مرچیں، دھنیا، زیرہ اور پیاز ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے
- چوبیس سے اتار کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، فرانیگ چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر مچھلی اور جھینگوں کو تیز آنچ پر فرانی کر کے نکال لیں
- دال کو چوبیس پر میں پیں لیں اور مچھلی کو کھانے سے کچل کر اس میں ملا لیں، ساتھ ہی باریک کٹی ہوا پودینہ، ہری مرچیں اور ایک انڈا شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر ان کے کباب بنالیں
- فرانیگ چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیاں آنچ پر گرم کریں اور کبابوں کو پہلے پھینکے ہوئے اٹھارے میں ڈوبیں پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر سہرا فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن:

بن کو درمیاں سے کاٹ کر حسب پسند مایونیز یا کچپ لگائیں اور سلاڈ کے پنے کے ساتھ کباب رکھ دیں اور کچھ فرانی کئے ہوئے جھینگے ساتھ رکھ کر پیش کریں۔



سی فوڈ بریانی  
اسپیشل

## سی فوڈ بریانی

### ترکیب:

- مچھلی کو چور بونیوں میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف کر کے دھولیں
- تین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اس میں مٹھی دانہ، رائی، کڑی پتہ اور ہری مرچیں ڈال کر کرکڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری فری کر لیں
- لہسن، ادراک اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا ڈال کر بھونیں، مچھلی کی بونیاں اور جھینگے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر احتیاط سے مچھلی کو علیحدہ نکال لیں اور اس مصالحے میں چاول ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تین سے چار پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، اوپر سے مچھلی اور جھینگے رکھ کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

بریانی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے مچھلی کی بونیوں اور جھینگوں سے سجا کر گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

- مچھلی
- جھینگے
- چاول
- نمک
- ادراک لہسن پسا ہوا
- پیاز
- ٹماٹر
- پسی ہوئی لال مرچ
- دھنیا پسا ہوا
- ہلدی
- مٹھی دانہ
- ٹایت رائی
- کڑی پتہ
- ہری مرچیں
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- آدھا کلو
- آدھا کلو
- تین پیالی
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- دو عدد درمیانی
- تین عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- چند دانے
- آدھا چائے کا چمچ
- چند پتے
- تین سے چار عدد
- آدھی پیالی



## هوا نین چکن سلاد

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ایک پیالے میں ٹنک، لال مرچ، لیو کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈالڈیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- شملہ مرچ اور ٹماٹر کی سلائز کاٹ لیں اور سیب اور ایتاس کے چھوٹے ٹکڑوں کے کر کے ایک پیالے میں رکھ لیں
- چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے کٹ لگا کر اس مصالحے کے کچرے سے میرینیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر چندرہ سے ٹیس منٹ گرم کر لیں اور چکن بریسٹ کو اس میں رکھ کر ٹیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ لیں
- اوون سے نکال کر چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ایک پیالے میں مایونیز، مسٹرڈ پیسٹ، شہد اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں ایک ایک کر کے سیب، ایتاس اور چکن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں آئس برگ لیٹس اور سلاد کے پتے لگائیں پھر اس پر تیار کیا ہوا سلاد ڈالیں اور آخر میں ٹماٹر، شملہ مرچ سے سجا کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے اور ڈالڈالڈیو آئل چھڑک دیں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
ٹنک	حسب ذائقہ
پا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیو کارس	دو کھانے کے چمچ
سیب	ایک عدد
ایتاس	حسب پسند
مایونیز	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
شہد	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد
آئس برگ لیٹس	حسب پسند
سلاد کے پتے	حسب پسند
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈالڈیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ



## آلو کے پیالے

### ترکیب:

- پن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ ہلکی سی نرم ہو جائے
- پیاز میں اورک لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ قیمہ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آچ پر پکھن رکھ دیں
- قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر بھونیں اور چوبے سے اتار لیں
- آلوؤں کو اہل کر تیش کر لیں، اس میں نمک، کالی مرچ اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ملا لیں
- دو کھانے کے چمچ آلو کا کچر لے کر اس کی کنوری سی بنالیں، اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ قیمہ ڈالیں اور اسے کوکیز بنانے والے پن میں رکھ دیں۔
- اسی طرح سے سارے پیالے بنالیں اور ان پر باریک کٹا ہوا پارسلے اور کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اودن کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور تیار کی ہوئی ٹرے کو اس میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

اودن سے گرم گرم کال کر ٹاٹو کچپ کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔

### اجزاء:

قیمہ	200 گرام
آلو	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پھا ہوا	ذیرہ چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چٹو چیز	آدھی پیالی
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت



## مدراسی چاول کباب

### ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر تیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، آلوؤں کو ابال کر چھیل لیں اور قے کو دھو کر پین میں ڈال کر اٹلنے رکھ دیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پیاز، اور ک لہسن، زیرہ اور کالی مرچ ڈال دیں۔ قے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چور میں گدرا پیس لیں اور نمک ملا لیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں، پندرہ سے بیس منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر پانی نکھار لیں، تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ، مالے ہوئے آلو اور لیوں کا رس شامل کر کے اچھی طرح میس کر لیں
- قے کی تکیہ بنالیں اور چاول کے کچھری اس سے تھوڑی سی بڑے سائز کی تکیاں بنالیں
- فرائینگ پین میں تیلنے کے لئے ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، دو چاول کی تکیے لے کر ان کے درمیان میں قے کی تکیہ رکھیں اور ہلکا سا بادیں
- ان کبابوں کو پیل بھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈیل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور منفرد کبابوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ شام کی چائے پر یا کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر بھی کیا جاسکتا ہے۔

### اجزاء:

آلو	تین سے چار عدد
چاول	ایک پیالی
قیہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اور ک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت



## کاٹھیا واڑی سبزی

### ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- گاجر، آلو اور سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بند گوبھی کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو لا آئل کو درمیان آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور مٹھی دانہ ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، اور ک لہسن اور ہلدی ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- تمام کئی ہوئی سبزیوں، مٹر، ٹماٹر اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آج پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیوں حسب پسند گل جائیں
- ہری مرچوں کو موٹا سونا کوٹ کر شامل کر دیں اور آج تیار کر کے اتنا بھونیں کہ پانی خشک ہو جائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھری بنی ہوئی چپاٹیوں کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

- دو عدد درمیان
- تین عدد درمیان
- 200 گرام
- ایک پیالی
- 100 گرام
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک عدد درمیان
- چار سے پانچ عدد
- آدھا چائے کا چمچ
- چند دانے
- ایک چائے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- چار سے چھ کھانے کے کچے
- گاجر
- آلو
- بند گوبھی
- مٹر
- سیم کی پھلی
- نمک
- اور ک لہسن پیا ہوا
- پیاز
- ٹماٹر
- ثابت رائی
- مٹھی دانہ
- ہلدی
- ہری مرچیں
- ڈالڈا کو لا آئل



## بف و دوہاٹ بفر

### ترکیب:

### اجزاء:

اڈرکٹ بفر  
سفید لوبیا  
ٹمک  
لہسن  
ادرک  
پیاز  
ٹماٹر  
بین اسپراؤش  
شملہ مرچ  
ہری پیاز  
شرومر  
چلی ساس  
سویا ساس  
کارن فلار  
نخنی  
ڈالڈا اولیو آئل

آدھا کلو  
آدھی پیالی  
حسب ذائقہ  
چار سے چھ جوئے  
ایک انچ کا کٹوا  
ایک عدد درمیان  
تین عدد درمیان  
50 گرام  
ایک عدد درمیان  
دو عدد  
تین سے چار عدد  
دو سے تین کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ  
دو چائے کے چمچ  
آدھی پیالی  
دو سے تین کھانے کے چمچ

- گوشت کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریز میں رکھ دیں، پھر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، ہری پیاز اور بین اسپراؤش کو باریک کاٹ لیں، شرومر کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔ ادرک کو کش کر لیں اور لہسن کو باریک چپ کر لیں
- لوبیا کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر گلا لیں
- ایک پیالے میں سویا ساس اور کارن فلار کو ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں پھر اس میں ٹمک، چلی ساس اور نخنی ڈال کر ملا لیں
- کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیان آٹے پر رکھیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے گوشت کی بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دو بارہ سے اسی کڑا ہی میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیان آٹے پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، شملہ مرچ، ادرک اور لہسن ڈالیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں شرومر ڈال دیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی بوٹیاں اور لوبیا ڈال دیں، ساتھ ہی تیار کیا ہوا ساس ڈال کر آٹے کی جلی کریں۔ ابال آنے پر آخر میں بین اسپراؤش اور ہری پیاز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار چائینیز ڈش کو گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیزڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



## شملا بند گوہی

### ترکیب:

- بند گوہی کو دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرچ کے بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چکن پاؤڈر میں تین چوتھائی گرم پانی ملا کر بخنی تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانے آگ پر دس سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رائی ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز اور لال مرچیں ڈال کر ہلکی سنہری خرائی کر لیں
- مرچوں کو توڑتے ہوئے ساتھ ہی اورک لہسن اور ہلدی شامل کر دیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- اس میں کئی ہوئی بند گوہی ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں پھر بخنی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانے آگ پر آٹھ سے دس منٹ تک پکائیں (گوہی اگر حسب پسند نہ لگی ہو تو تھوڑا سا پانی اور ڈال دیں) اور اچھی طرح بھون کر چوبلے سے اتار لیں
- شملہ مرچ کے ٹکڑوں پر تھوڑی تھوڑی سبزی ڈالیں اور اسے کڑا ہی میں رکھ دیں، اوپر سے املی کا رس چھڑک کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر دم کے لئے رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر ڈش میں نکالیں تاکہ سبزی نہ کھانے والوں کو بھی یہ خوش رنگ ڈش گرم گرم چپاتی کے ساتھ مزہ دے۔

### اجزاء:

بند گوہی	آدھا کلو
سبز شملہ مرچ	ایک عدد
زرہ شملہ مرچ	ایک عدد
سرخ شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانے
ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
املی کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ



## پاستا عریپا تاساس

### ترکیب:

- پیاز اور ایک نمائرو بالکل باریک چوب کر لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں اور ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر رکھ لیں۔ زیتون کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بقیہ نمائرو کے سرے کاٹ کر نیچے سے کراس کٹ لیں اور ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں، دو منٹ بخ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ان کا چھلکا اتار لیں۔ پھر ان کو بیڈ کر کے پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکائی کر پیسٹ بنالیں
- میکرونی کو ٹھک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا دیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں چوب کئے ہوئے نمائرو والا کچر، بکن پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں نمائرو کا پیسٹ، نمائرو کچپ ڈال کر ملائیں اور بالکی آگ پر دو سے تین منٹ پکالیں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر ملائیں، اجوائن اور تھام ڈالتے ہوئے چولے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر خوبصورتی سے زیتون سے سجائیں اور اوپر سے پارمیسان چیز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

دو پیالی	میکرونی
حسب ذائقہ	ٹھک
دو چائے کے چمچ	لہسن پیسا ہوا
دو عدد درمیانی	پیاز
چھ سے آٹھ عدد	نمائرو
دو کھانے کے چمچ	نمائرو کچپ
ایک چائے کا چمچ	بکن پاؤڈر
چار سے چھ عدد	زیتون
حسب پسند	پارمیسان چیز
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
آدھا چائے کا چمچ	تھام
دو سے تین عدد	ہری مرچیں
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا
دو سے تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا دیو آئل



## چکن ڈیلاٹ

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگا کر رکھ لیں
- ہری مرچوں کو پش کر رکھ لیں، اجوائن اور تھام کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں
- پارمیان چیز میں آدھی پیالی چیڈر چیز، نمک، لہسن، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں
- چکن بریسٹ میں اس پیسٹ کو لگا کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- آدھی پیالی میدے میں پانی کا چھینٹا دیئے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، پہلے چکن بریسٹ کو اس پیسٹ میں ڈپ کر لیں پھر اسے ذیل روٹی کے چورے میں لتھیر لیں
- کڑا ہی میں ڈالنا کو لنگ آئل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ کو تیز آج پر دو سے تین منٹ خرابی کر کے نکال لیں
- پھر اودن کو 150°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان چکن بریسٹ کو پکائی کی ہوئی ٹرے میں پندرہ سے بیس منٹ کے بیک کرنے رکھ دیں تاکہ چکن اچھی طرح گل جائے
- اس کا ساس بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالنا کو لنگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں باریک کئے ہوئے مشرومز ڈال دیں
- تھوڑی تھوڑی کر کے چکن کی بخنی ڈالنے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چولہے سے اتار کر حسب پسند نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں

### پریزنٹیشن:

چکن ڈیلاٹ کو اودن سے نکال کر اس پر چیڈر چیز کی پٹیاں کاٹ کر رکھیں اور پارسلے جھڑک کر مشروم ساس کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- دو عدد چکن بریسٹ
- حسب ذائقہ نمک
- ایک کھانے کا چمچ لہسن پسا ہوا
- آدھی پیالی پارمیان چیز
- ایک پیالی چیڈر چیز
- آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ پس ہوئی
- آدھا چائے کا چمچ اجوائن
- آدھا چائے کا چمچ تھام
- چار سے چھ عدد ہری مرچیں
- دو سے تین عدد مشروم
- تین چوتھائی پیالی بخنی
- حسب ضرورت میدہ
- حسب ضرورت ذیل روٹی کا چورا
- تیلے کے لئے ڈالنا کو لنگ آئل



## گوشت دلہار

### ترکیب:

- پیاز کو کاٹ کر پلینڈر میں پیس لیں، بادام، تل، ثابت دھنیا اور سفید زیرہ ملا کر بھون کر پیس لیں
- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پین میں ڈالنا VTF بنا سیتی کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر سنہرا ہونے تک فرانی کریں
- لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر گوشت گلنے کے لئے ایک پیالی پانی ڈال دیں، ڈھک کر درمیانی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- بھنے ہوئے پے ہوئے مھالے کو دسی کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور گوشت جب ادھ گلا ہو جائے تو اس میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی اورک، ہری مرچیں اور لیووں کا رس ڈال کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹنا ہوا ہر ادھنیا چھڑک دیں اور گھری بنی ہوئی چپاتی یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک چائے کا چمچ
اورک	دو اونچے کا کلو
پیاز	چار عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیووں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تل	ایک چائے کا چمچ
بادام	چار سے پانچ عدد
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہر ادھنیا	حسب پسند
ڈالنا VTF بنا سیتی	آدھی پیالی



## ویسٹرن چکن ان الیسٹرن کری

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر چھوٹی بوتلیوں کاٹ لیں اور دھو کر پھلنی میں رکھ دیں
- ایک چائے کا چمچ لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی کو سر کے ساتھ ملا لیں اور اس سے چکن کو بھر نیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں چکن کو تیز آگ پر سنہری خرائی کر کے نکال لیں
- پیاز کو چھری کی لوک میں لگا کر چوبیسے پر چار سے پانچ منٹ سینک لیں، ٹھنڈی کر کے چھیل لیں۔ پنے، بادام، زیرہ، تل، خشکاش، سونف اور ناریل کو توڑے پر بھون لیں۔ ان تمام مصالحوں کو پیاز اور ہری مرچوں کے ساتھ تھوڑا سا پانی ڈالتے ہوئے پیس لیں
- بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر کڑی پتہ اور گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں، اس میں پھا ہوا مصالحہ نمک، اورک لہسن، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- پھر خرائی کیا ہوا چکن ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ٹکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد کری کو پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پھا ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بھنے پنے	دو کھانے کے چمچ
بادام	دو کھانے کے چمچ
پھا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
تل	ایک کھانے کا چمچ
خشکاش	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑی پتہ	چند پتے
ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی



## ایرانی چکن

### ترکیب:

- بڑے ٹکڑے کی ہوئی چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، لہسن کے جڑوں کو کچل لیں اور ادورک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لہسن، ٹماٹر، زیرہ اور ٹماٹر کا پیسٹ ملا کر پلینڈ کر لیں
- بین میں ڈالڈا کو ٹکڑے آئل پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- اس میں لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ایک چوتھائی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں، اس میں ہلدی، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- پھر اس میں پلینڈ کیا ہوا کچر ڈال دیں، دو سے تین منٹ پکا کر چکن اور نمک شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیا نی آئج پر پکے رکھ دیں
- اتنی دیر پکا نہیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے (درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں تاکہ چکن جلنے نہ پائیں) پھر اس میں سرکہ اور ادورک ڈال کر ہلکی آئج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار چکن کو زعفرانی چا دلوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایک کلو چکن
- نمک
- لہسن کے جوئے
- ادورک
- پیاز
- ٹماٹر
- پسی ہوئی لال مرچ
- سفید زیرہ
- پہا ہوا دھنیا
- ہلدی
- پہا ہوا گرم مصالحہ
- ٹماٹر کا پیسٹ
- سرکہ
- ڈالڈا کو ٹکڑے آئل
- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- چھ سے آٹھ عدد
- دو انچ کا ٹکڑا
- دو عدد درمیا نی
- دو عدد درمیا نی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی



## الچن (افغانی ڈش)

### ترکیب:

- انڈوں کو سخت ابال کر ٹھنڈے کر لیں اور چھیل کر رکھ لیں، پھر ان کو نیچے کی طرف سے ذرا سا کاٹ کر احتیاطاً سے (تا کہ انڈا ٹوٹنے نہ پائے) اندر سے زردی نکال لیں
- اخروٹ، بادام اور پستوں کو باریک کوٹ لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ زردی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچھر کو اچھی طرح دبا دبا کر انڈوں میں بھر دیں اور اوپر سے کٹے ہوئے صفے سے بند کر دیں، میدے میں ہلکا سا پانی ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور انڈوں کو اس میں ڈپ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانے آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور انڈوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، اس میں اورک لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیئے ہوئے بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو زردیاں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانے آگ پر پکاتے ہوئے ابال آنے دیں پھر فرائی کئے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آگ پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس زبردست اور منفرد افغانی ڈش کو حسب پسند تان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- چار سے چھ عدد انڈے
- حسب ذائقہ نمک
- ایک چائے کا چمچ اورک لہسن پسا ہوا
- ایک عدد درمیانے پیاز
- چھ سے آٹھ عدد بادام
- چھ سے آٹھ عدد پستے
- ایک چوتھائی پیالی اخروٹ کی گری
- ایک چائے کا چمچ ہسی ہوئی لال مرچ
- آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ہسی ہوئی
- ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ
- ایک چائے کا چمچ ہلدی
- حسب ضرورت میدہ
- آدھی پیالی ڈالڈا کو ٹنگ آئل



## کوفتہ مٹر پیلاؤ

### ترکیب:

- تھے میں تمام مصالحے ملا کر دو مرتبہ پیس لیں، انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور وہں سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہاتھوں کو چھینا کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- بین میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور پیاز کو گولڈن فرائی کر لیں۔ پھر گریوی کے تمام مصالحے دی اور نمائندہ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھوئیں
- ایک پیالی پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں کوفتے ڈال کر دیکھی کو کپڑے کی مدد سے تھوڑا سا ملائیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں
- ہر مصالحہ ڈال کر چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں جب ابال آجائے تو احتیاط سے کوفتے نکال کر چاول اور مٹر ڈال دیں، ڈھک کر درمیان آج پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- کوفتے شامل کر کے بکلی آج پر پانچ سے سات منٹ تک دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

احتیاط سے ڈش میں نکالیں کہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں، چاہیں تو بے ہوئے انڈوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

چاول	ایک کلو
قیہ	آدھا کلو
مٹر کے دانے	ڈیڑھ پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیان
لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہر ادھیا	آدھی گھی
پھنہ ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سٹاکس	دو عدد
انڈا	ایک عدد

### گریوی کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیان
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
مکس گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دی	آدھی پیالی
نماڑے ہوئے	تین عدد درمیان
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہر ادھیا	آدھی گھی
ڈالڈا کوئنگ آئل	آدھی پیالی



## چکن تکہ کڑاہی

### ترکیب:

• اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے تیلے بنالیں

### چکن تکہ بنانے کے لئے :

- ایک کلو چکن کے چار کلوے کر لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ اور ک لہسن پسا ہوا، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پیسی ہوئی لال مرچ، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا سفید زیرہ، آدھی پیالی دہی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، ایک چمکی زردے کا رنگ اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو تکہ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ یہ مصالحہ تیلوں پر لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر بھاری پینے کے فرائیگ پین میں ان کو رکھ کر درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں (درمیان میں الٹ پلٹ کر لیں)
- چوبیس سے اتار کر ٹھنڈے ہونے پر ان تیلوں کی ہڈی علیحدہ کر لیں اور ان کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو تکہ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، تیز پات اور زیرہ ڈال کر کڑا کڑا لیں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ چمچ چلائیں خوشبو آنے پر اس میں نمک، لال مرچیں، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پھر چکن کی بوٹیاں، دہی اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور تیز آگ پر فرائی کرتے ہوئے چوبیس سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ادھک چھڑک دیں، پراٹھے یا شیرمال کے ساتھ برچ میں یا سائڈ ڈش کے طور پر دو پہر یا رات کے کھانے پر پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن تکہ	چار عدد
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	تین سے چار عدد
دہی	آدھی پیالی
پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
تیز پات	ایک کھڑا
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
گرم مصالحہ	ایک چمکی
ادھک	ایک اچھا کھڑا
بڑی ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کو تکہ آئل	چار کھانے کے چمچ



## ماقوتی کھیر

### ترکیب:

- دال کو دھو کر ایک پیالی پانی میں بھگو کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اسے ایک پیالی پانی میں ابال کر اچھی طرح گلا لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- بادام پتوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھلکا نکال لیں اور الائچی کے ساتھ ملا کر پیس لیں، کھوئے کو چورا کر کے رکھ لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آج بکلی کر کے بادام پستے ڈال کر پکے رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں پس ہوئی دال شامل کر دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی ڈال دیں
- جب یہ کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں کھویا ڈال دیں اور بکلی آج پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر کیوڑہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

مٹی کے کوئٹے میں ڈال کر بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایک لیٹر دودھ
- تین چوتھائی پیالی مینگ کی دلی دال
- چینی
- کھویا
- چھوٹی الائچی
- بادام
- پستے
- کیوڑہ ایسنس
- ایک لیٹر
- تین چوتھائی پیالی
- ڈیڑھ پیالی
- ایک پیالی
- تین سے چار عدد
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- ایک چائے کاجج



## شکر قند کا کیک

### ترکیب:

- شکر قند کو دھو کر دو پیالی پانی میں ابلانے رکھ دیں، جب اچھی طرح گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور کانٹے سے میس کر لیں۔ پتے اور بادام کو صاف دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ الائی کے دانے نکال کر پیس لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر چھان لیں، علیحدہ پیالے میں ڈالڈا VTF بنا سہتی اور چھٹی کو ملا کر پھینٹ لیں
- انڈوں کی سفید یوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح سخت ہونے پر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- پھر ان پھینٹے ہوئے انڈوں میں دودھ شامل کر لیں اور اس کچھ کو پھینٹ کر یکجان کر لیں۔ پھر اس میں چھٹی اور ڈالڈا VTF بنا سہتی کے کچھ کو ڈال کر پھینٹ لیں
- پھینٹے ہوئے کچھ میں میدہ اور شکر قند ڈالنے ہوئے ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور آخر میں الائی شامل کر لیں
- اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور کیک چین کو چکنا کر لیں، تیار کئے ہوئے کچھ کو کیک چین میں ڈال کر اودن میں رکھ دیں اور اسے ایک گھنٹے تک بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

اودن سے نکال کر ٹھنڈا ہونے پر خوبصورت سے پلیٹر میں بجا کر اس منفرد کیک کو پیش کریں۔

### اجزاء:

شکر قند	آدھا کلو
میدہ	دو پیالی
انڈے	دو عدد
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
دودھ	تین چوتھائی پیالی
چھٹی الائی	تین سے چار عدد
دار چینی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد
پتے	آٹھ سے دس عدد
پاوانا ریل	ایک چوتھائی پیالی
ڈالڈا VTF بنا سہتی	تین سے چار کھانے کے چمچ



## برگؤ کیز

### ترکیب:

- میدے میں نمک ملا کر چھان کر رکھ لیں اور چینی کو باریک چس کر چھان لیں
- صاف خشک بڑے پیالے میں مکھن اور پیسی ہوئی چینی کو ڈالیں اور الیکٹرک میٹر کی مدد سے پھینٹیں
- شروع میں ہلکی اسپینڈر پر بیٹر چلائیں اور جب دونوں چیزیں کس ہو جائے تو بیٹر کی اسپینڈر کو تیز کر کے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- اس کچر میں ایک ایک کر کے انڈا شامل کریں اور پھینٹیں جائیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالنے ہوئے پھینٹیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں تو ان کو دو سے تین حصوں میں کر لیں اور ان میں چکنی بھر حسب پسند فوڈ کٹر شامل کر لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، میدے کے کچر کو تیل لیں (چپاتی سے تھوڑا سا موٹا رکھیں) اور ان کو بسکٹ کٹر کی مدد سے حسب پسند ہیپ میں کاٹ لیں
- بسکٹ کو اوون ٹرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ اوون سے نکال کر روٹ نمپر پر پڑھنے سے کر لیں

### پریزنٹیشن:

یہ خوبصورت رنگ برنگے کوکیز بچوں کو بہت پسند آئیں گے اور انھیں اینٹرٹینمنٹ جارج میں رکھ کر کچھ دن تک محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

### اجزاء:

میدہ	125 گرام
نمک	ایک چمکی
انڈے	دو عدد
چینی	250 گرام
فوڈ کٹر	حسب پسند
مکھن	500 گرام



## مغلی سفیدہ

### ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر تیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں، پھر انہیں ایلٹے ہوئے پانی میں مکمل طور پر گلے تک ابال لیں
- بادام، پٹے اور اخروٹ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ایلے ہوئے چاول اور چینی کو تین حصوں میں تقسیم کر لیں، فرانیک چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا ستن ڈال کر درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور خشک میوے فرائی کر کے نکال لیں
- چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا ستن ڈالیں ایک تہہ چاول کی اور ایک تہہ چینی کی، اوپر دو کھانے کے چمچ دودھ کے ڈالیں اور فرائی کیے ہوئے میوے ڈالیں
- اسی عمل کو دوبارہ ہر آٹھ اور کھویا ڈال دیں۔ چین کو توڑے پر رکھ کر درمیانی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ رکھیں پھر آٹھ بجلی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں خوبصورتی سے نکالیں اور کھویا یا کریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

آدھا کلو	چاول
آدھا کلو	چینی
آدھی پیالی	کھویا
آدھی پیالی	بادام
آدھی پیالی	پٹے
آدھی پیالی	اخروٹ
آدھی پیالی	دودھ
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا ستن



## چکن چیز رول

ریڈرز ریسپی کوئیسٹ وئر  
کراچی سے نورز ہراش صاحبہ قرار پائی ہیں

### ترکیب:

- چمن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر اس میں اورڈک لسن ڈالیں اور درمیان آج پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں صاف دھلی ہوئی چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ڈالیں اور اسے ڈھک کر ہلکی آج پر پکائیں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور چوبیس سے اتار لیں
- چا پر میں ڈبل روٹی کے سلاکس، ہر ادھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر چا پ کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر چا پ کر لیں
- اس کچر کو چا پر سے نکال کر اس میں کالی مرچ، اجوائن، مسٹر ڈیسٹ اور ایک پھینٹا ہوا انڈا شامل کریں اور اچھی طرح ملا لیں
- چیز کو اسٹیک کی طرح کاٹ لیں اور چکن کچر کا تھوڑا سا حصہ ہاتھ میں رکھیں اور اس کے درمیان میں چیز اسٹیک کر رول بنالیں
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں میڈ اور کارن فلا رولیں، رول کو پہلے انڈے کے کچر میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کا چوراگا کر کڑا ہی میں گرم ڈالڈا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار رولز کو حسب پسند پٹنی یا ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

### محترمہ نورز ہراش صاحبہ کا تعارف

آپ پاکستان کے معروف اسپتال میں بطور Clinical Dietician کام کر رہی ہیں۔ انہوں نے اپنی والدہ کی رہنمائی میں یہ شعبہ اختیار کیا ہے۔ اس شعبے میں ہونے کی وجہ سے کوئنگ ان کا بنیادی شوق ہے اس لئے انہوں نے اپنی آزمودہ چکن چیز رول کی ریسپی آپ سب قارئین سے شیئر کی ہے۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اورڈک لسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چیز ڈیچیز	100 گرام
پیاز	ایک عدد درمیان
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹر ڈیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو چائے کے چمچ
چلی ساس	دو چائے کے چمچ
سویا ساس	دو چائے کے چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
ڈبل روٹی کے سلاکس	تین عدد
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
میڈ	دو کھانے کے چمچ
کارن فلا ر	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت

# ریلے پھلوں کے ذائقوں سے تر بھینی بھینی خوشبو

تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنائیے

بہت حسن

تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنائیے

گریموں کے موسم میں خوشبو کا انتخاب بھی انتہائی اہم مسئلہ ہے۔ ایسی خوشبو جسے محسوس کر کے آپ کی سانسیں مہک اٹھیں۔ ایک ایسا منظر کن احساس چکا جائے کہ دل و دماغ پر تازگی راج کرنے لگے۔ دل کی وادی میں چاروں طرف خوش رنگ پھول دکھائی دیے لگیں اور زندگی کے معنی و مفہوم بدلے بدلے نظر آئیں۔ موسم گرما میں دھوپ کی تمازت کو کم کرنے کے لئے آپ بہترین خوشبو سے بھی مدد لے سکتی ہے۔

آج کل آپ کی سہولت کے لئے اس موسم کے لئے خاص طور پر پھلوں سے مہکتی خوشبویات بنائی جا رہی ہیں۔ دن کے وقت کے لئے سٹرس فروش اور لیٹوں کی مہک پر غور کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں، کیونکہ یہ بہت ہی ہلکی ہلکی، نرم و لطیف خوشبو ہے جبکہ رات کے وقت قدرے تیز اور توانائی فراہم کرنے والی خوشبو استعمال کرنے کی تجاویز دی جاتی ہیں۔ صبح سے دوپہر بعد تک ذرا ہلکی خوشبو منتخب کیجئے، کیونکہ اسے آپ کے اعلیٰ ذوق ہونے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

ناریل

انتاس

اسے بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا یہ بھی آپ کی توجہ کا طالب ہے اور پھر اس کی خصوصیات بھی کچھ کم نہیں ہیں، یہ تازہ پھولوں کے گلہستے کی مانند ہے۔ اسے گرمیوں کے لئے بہترین تجویز شمار کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر ان دنوں اگر آپ سمندر کنارے یا پارک کی کھلی فضاء میں جا کر پرسکون لمبے گزرا تا چاہتی ہیں تو اسے ہرگز نہ بھولئے۔

آژو

آژو کی مہک بھی اس قدر خاص ہوتی ہے کہ ہم اس کا موازنہ دوسرے پھلوں سے نہیں کر سکتے۔ خصوصاً گرمیوں میں استعمال کرنے کے لئے تو یہ بہت ہی سہانی خوشبو ہے۔ یہ آپ کے مزاج پر تازہ اثرات مرتب کرنے میں بے مثال ہے۔ اس کی جھمی جھمی مہک آپ کو ٹھنڈک کا احساس دلاتی ہے۔ اس کی بڑا سرار اور لطیف کشش آپ کو اپنی جانب کھینچنے میں مہارت رکھتی ہے۔

بے انتہا منفرد

کیا آپ الگ طرح کی خوشبو کی تلاش میں رہتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ پھولوں اور سٹرس فروش کی خوشبوؤں کے استخراج سے انتہائی خاص، مدہم اور لطیف مہک تخلیق کر سکتی ہیں۔

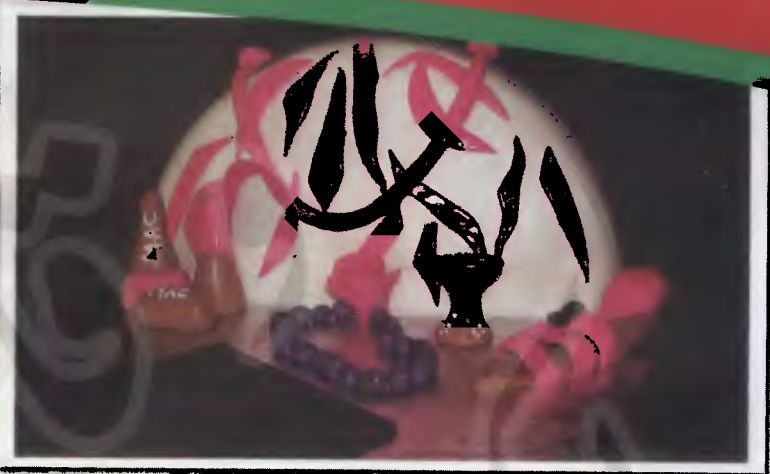
چند ذائقے دار انتخاب

آپ نے دیکھا ہوگا کہ زیادہ تر پرفیوم فٹری مہک سے متاثر ہو کر ہی بنائے جاتے ہیں۔ گرمی کے لئے لوبان (incense)، صنوبر (cedar)، مشک (musk) وغیرہ کی خوشبویں بھی بہترین سمجھی جاتی ہیں۔ لیوڈر سے ہم سب ہی واقف ہیں۔ یہ اکثر خوشبوؤں میں اہم جز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی مہک بھی موسم گرما کے لئے بہت ہی خاص تصور کی جاتی ہے، اسی طرح نارنگی، تربوز اور موسمی جیسے ریلے پھلوں کی خوشبویات سے تر پر نفوس گرمی کے موسم میں آپ کو خوش آمدید کہہ رہے ہیں۔ تو کیوں نہ ان کی مہکتی صدائیں سن کر انہیں منتخب کیا جائے اور تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنایا جائے۔





ناجیہ رفیق



## ”منفرد سینڈویچز اور ناشتے کی وسیع رینج میری پہچان ہے“

کونگ ایکسپریٹ اور JIA's deli (اسلام آباد) کی روح رواں ناجیہ رفیق سے ملنے

انٹرویو: محرم حسن

پاکستان کا دار الحکومت اسلام آباد پور کرش کا شہر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ شہر مختلف انواع و اقسام کے کھانوں کا بہترین انتخاب پیش کرتا ہے۔ یہاں کے خوبصورت اور دل موہنے والے مناظر آنے والوں کے لئے خصوصی کشش کا باعث بنتے ہی ہیں، وہیں یہ شہر کھانے پینے سے رغبت رکھنے والوں میں بھی بے حد مقبول ہے۔ خوشیوں کے ہر موقع پر ہم روایتی میٹھے اور نمکین کھانوں کے ساتھ کچھ نئے اور منفرد ڈالنے بھی آزمانا چاہتے ہیں۔ تو پلٹے Jia's deli، جہاں ملتے ہیں معروف کونگ ایکسپریٹ، بیکر ناجیہ رفیق سے۔

Jia's deli کی اولین کوشش ہے کہ یہاں آنا مہمانوں کے لئے انتہائی بڑا لطف تجربہ ثابت ہو۔ ہمارے ہاں کی بڑسکون کر دینے والی موسیقی کو آپ نظر انداز نہیں کر سکتے۔ Jia's deli کی اضافی خصوصیت یہ بھی ہے کہ محل وقوع کے اعتبار سے یہ اسلام آباد کے مرکز میں واقع ہے۔ ہم کام کی جگہ اور گھر پر ڈشز پچانے کی خدمات بھی دے رہے ہیں۔ اگر آپ صبح نہیں جاگے، بہت دیر ہوگئی ہے تو Jia's deli آپ کو دن بھر کسی بھی وقت ناشتہ مینو فراہم کرتا ہے۔



”اس شے میں آنے کا خیال کیسے آیا، کیا بچپن سے شوق تھا؟“  
 ”میں ہمیشہ سے یہ چاہتی تھی کہ میری اپنی تھیکری ہو۔ دراصل میں بچپن ہی سے اپنے شوق یعنی بیکنگ اور کیکریک سے جڑی رہی۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے برنس اسکول کا رخ کیا۔ کالج کے زمانے میں بھی اس شے کے ساتھ میری دلچسپی مزید بڑھتی گئی۔ بعد میں میں نے Jia's deli کھولنے کا فیصلہ کر لیا۔ میرے لئے یہ کام فقط کاروبار نہیں ہے بلکہ یہ میرا شوق ہے۔“  
 ”تعلیم کہاں تک حاصل کی اور اس برنس کا آغاز کرنے سے پہلے کیا آپ نے بیکنگ کے حوالے سے اضافی کورسز وغیرہ بھی کئے؟“  
 ”میں نے برنس ایڈمنسٹریشن اور پبلک ہیلتھ کے شعبوں میں ماسٹرز کئے۔ یوں تو میں اب بھی وقتاً فوقتاً سیکھنے اور اپنے شے میں نئے نئے تجربات سے مستفید ہونے پر یقین رکھتی ہوں۔ مگر Jia's deli کا باقاعدہ آغاز کرنے سے پہلے نے مختلف اداروں سے بیکنگ اور کیک آرٹ سے متعلق کئی ایک کورسز کئے۔“  
 ”آپ نے کس میں Jia's deli میں قائم کی؟“  
 ”ہم نے 2008ء میں Jia's deli کا آغاز کیا۔ بڑا سائنس، بڑسکون اور خوباناک ماحول سے مزین Jia's deli اسلام آباد کے علاقے بلیو ایریا یونیورسٹی سینٹر میں واقع ہے۔ یہ تازہ، صحت بخش اور اعلیٰ معیار کے کھانے فراہم کرتا ہے۔ اسی لئے معیار کو اہمیت دینے والے لوگوں کی اولین ترجیح ہے۔ ظاہر ہے جس طرح کسی مشینری کو ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی وجود کو چاق و چوبند رہنے کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ Jia's deli انتہائی مہارت کے ساتھ اعلیٰ معیار اور ذائقہ شاس صارفین کے لئے خدمات پیش کرتا ہے تاکہ توانائی سے بھرپور غذا آپ کی زندگی میں بچل چادے اور آپ جوش، جذبہ اور گرم جوشی سے اپنے کام کاج میں مشغول رہیں۔ ہمارے ہاں منفرد سینڈویچز، ناشتے کے آئٹمز، تازہ سلاوا اور desserts کی وسیع رینج دستیاب ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم ہر چیز میں بہترین اجزاء شامل کرتے ہیں۔ ہمارا عزم ہے کہ ہم کھانے کے شائقین کو تازہ اور معیاری غذا مہیا کریں اور اپنے قابل قدر مہمانوں کے لئے توانائی بخش غذا کا انتخاب کرنے میں انہم کو راہ راہ کریں۔ صبح کے وقت ہی سے یہاں بہت چھل پھل نظر آتی ہے اور یہ سلسلہ رات گئے تک جاری رہتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے لوگ اچھی غذا کھائیں اور صحت مند نظر آئیں۔“

ہمارا ریڈ ویلوٹیٹ کیک اسلام آباد کا واحد ایسا پروڈکٹ ہے جس میں اصلی کریم چیز استعمال کی جا رہی ہے





کے حوالے سے الگ شناخت رکھتے ہیں۔

ہمارے مشہور ذائقوں میں

Greek Salad , Cajun Chicken sandwich  
Chicken and pesto sandwich, Scrambled eggs and cheese  
Cafe mocha and hot Chocolate, Blueberry yougurt  
Delicious chocolate chips waffles  
Smoked Turkey & cranberry sandwich  
Sun dried tomato pesto pasta اور

غیر وہ وغیرہ شامل ہیں۔

”آپ کے یہاں کھانے پینے کے شائقین کا رجحان اور فضاء کیسی ہے؟“

”ہمارے ہاں ہر وقت صارفین کی رونق نظر آتی ہے۔ اسلام آباد کے باشندوں کی اکثریت کھانے سے رغبت رکھتی ہے۔ انہیں صحت بخش غذا کا شعور بھی ہے اور وہ ہم پر بھروسہ بھی کرتے ہیں۔ ایسے افراد ہیں آتے ہیں جہاں بہترین کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ ہمارے deli پر آتے ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ بیکریوں میں بہترین اور معیاری غذا ہمارے ہاں ہی ملنا ممکن ہے۔ یہاں بیرون ملک سے آئے ہوئے افراد کی بڑی تعداد بھی آپ کو دکھائی دیتی ہے جو ہمارے باقاعدہ کلائنٹ ہیں اور یہاں آکر پُر امن اور آرام دہ ماحول سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ کارپوریٹ سیکٹر سے تعلق رکھنے والے لوگ بھی وقت کی کمی کے باعث ہمارے جھٹ پٹ meal سے استفادہ کرتے ہیں۔ مناسب قیمت میں معیاری کھانے کے متلاشی خاندان بھی یہاں آنا پسند کرتے ہیں۔

ایک بہترین deli کا راز یہی ہے کہ وہ آپ کو درست انتخاب کرنے کا موقع فراہم کرے۔ جہاں آکر آپ اچھا محسوس کریں، پھر فوراً ہی بھوک چکا دینے والا کھانا بھی ملے۔ ہمارے ہاں آنے والے مہمانوں کو ڈالتے اور صحت کا ایسا تال میل ملتا ہے جس سے آپ کا دن آرام و سکون سے گزرتا ہے۔ جن کے پاس کھانے کی فرصت نہیں ہوتی، ہم انہیں صحت مند اور مزیدار کھانے مہیا کرتے ہیں۔ سو آپ یہاں آئیے اور ہمارے ہاں کی منفرد سجاوٹ دیکھیں۔ یقیناً نئے اقسام کے پکوان کھا کر محظوظ ہوئے بغیر نہ رہ سکیں گے۔

”کیا آپ شوگر فری آلٹرنیٹاری ہیں؟“

”ہمیں اس بات کا احساس ہے کہ شوگر فری مصنوعات وقت کی اہم ضرورت ہیں اور ہم اس طرف بھی آہستہ آہستہ آئیں گے۔ ہم اپنی پروڈکٹس میں بہت پہلے سے براؤن شوگر کا استعمال کر چکے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم اپنے صارفین کی فرمائش پر کم کیلوریز پر مشتمل مٹھاس کا اہتمام بھی کرتے ہیں۔“

اس لئے آپ اپنے دن کا باقاعدہ آغاز کرنے کی غرض سے قدرے خشک اشیاء یہاں سے لے جاسکتے ہیں۔ Jias پر ذرا دیر کے لئے رکھے، فوری طور پر بہترین غذائی اجزاء سے بنی متوازن غذا سے لطف اندوز ہوتے جائیے۔“

”کتنے برس کی محنت کے بعد آپ کو کامیابی ملنا شروع ہوئی؟“

”ایسا چند ماہ بعد ہی ہو گیا جب ہم نے deli کی مارکیٹنگ شروع کی اور اسے اسلام آباد میں متعارف کروایا۔ خدا کا شکر ہے کہ آج ہم ایک اچھے برانڈ کی حیثیت سے جانے پہچانے جاتے ہیں۔“

”آپ اپنے ہاں کے تمام خاص ذائقوں کا تعارف کروائیے۔“

• بریک فاسٹ

• کافی اینڈ فرٹ اسموٹھی

• گرلڈ میٹھی سینڈویچ

• کیک اینڈ ڈیزرٹس

deli کے desserts معیاری، تازہ اور خوش ذائقہ اعلیٰ معیار کے اپورٹڈ چاکلیٹ اور چیز سے تیار کئے جاتے ہیں۔ مختلف اقسام کے ناشے اور سینڈویچ کے options مارے میٹھ کا حصہ ہیں۔ آپ یہ نفس خود دیکھ سکتے ہیں کہ ہم پکاتے ہوئے کس قدر صفائی تھرائی کا خیال رکھتے ہیں تاکہ آپ کی صحت بھری مکان قائم رہے۔

Jia's deli کچھ بہترین کیس بنانے کی خدمات پیش کرتا ہے جو خاص اجزاء سے بنتے ہیں۔ ہم معیار کے معاملے میں کسی قسم کا سمجھوتہ نہیں کرتے اور ہمیشہ بہترین اجزاء کا انتخاب کرتے ہیں۔“

”آپ خود کیک یا پھر کیک ڈیزائنر کھلوانا پسند کرتی ہیں؟“

”بلاشبہ میں ڈیزائنر اور کیکر ہوں۔ ہمارے ہاں کی ساری ریسپوز اور کیس پہلی بار میں نے خود تیار کئے اور انہیں بہترین بنایا۔ جب تک میں معیار سے مطمئن نہیں ہوتی تب تک اپنے اسٹاف کو دوبارہ بنانے کی اجازت نہیں دیتی۔“

”یہ بتائیے کہ آپ کے بنائے مقبول ترین کیس کون سے ہیں؟“

”Velvet کیک، Death by Chocolate، چاکلیٹ اینڈ نیو یارک چیز۔“

”آپ کی بیکری کی Speciality کیا ہے؟“

”یوں تو سب ہی کیس بہت عمدہ ہیں، لیکن ہمارا ڈیولپٹ کیک اسلام آباد کا واحد ایسا پروڈکٹ ہے جس میں اصلی کریم چیز استعمال کی جا رہی ہے۔ اس کی نئی دیارک کیک بھی، سافٹ چیز کی درست مقدار کے ساتھ مہارت سے تیار کیا جاتا ہے۔ ہمارے خوش ذائقہ اور خوش نظر چاکلیٹ کیک میں آپ کی طلب کے مطابق اطمینان بخش چاکلیٹ ہوتی ہے۔ اجزاء کی ہر تہہ میں مٹھاس اور خشک کا درست استخراج مہیا کیا جاتا ہے۔

Jia's deli شہر بھر کی بہترین اور بے مثال براؤنیز اور کپ کیس کا گھر ہے۔ اس کے علاوہ آپ یہاں کی ایک اور خاص سوغات نظر انداز نہ کریں، وہ ہے۔ Banoffee Crumble with Walnut and Chocolate Chips یہ کھانے میں بہت لطف دیتا ہے۔ ساتھ ہی Cinnamon roll with frosting بھی بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اگر آپ نے اب تک یہ سب نہیں کھایا تو ایک بار ضرور ڈرائی کریں۔“

”کون سے آلٹرنیٹاری ہیں جو شہر بھر میں نہیں ملتے صرف آپ کے ہاں دستیاب ہیں۔“

”ہمارے ہاں پیئرز اور چیز کیس کی بھی بڑی انواع و اقسام موجود ہے۔ اضافی طور پر ہمارے Grilled sandwiches اور صحت بخش Fruit smoothies بھی کہیں اور دستیاب نہیں ہوتے۔ ہم کاغذی نیٹلز اور عمدہ ڈیزرٹ



# لاش کے آنسو

نقشہ بریلوی

مخلی زندگی سے اس مرد یا عورت کی ”روانگی“ کو ”موت“ ہرگز نہ سمجھا جائے اس لئے کہ ”موت“ تو ایک شیطانی لفظ ہے، لیکن میں یعنی اس دلکش خاتون کا شوہر اور اس پریشانی کا باپ یقیناً ”مردود“ میں شمار ہوتا ہوں، میں قبر الٹی کا عبرت انگیز نمونہ ہوں۔ مگر شاید میرے اندر بھی ابھی زندگی کی رشتہ باقی ہے جو آنسوؤں کی اس آبشار کی شکل میں میرے قلب مرده کے کسی قدیم آئینہ فشاں سے لاوا بن کر ابل رہی ہے۔

مزید برآں میں تو ایک مجرم ہوں، سزا یافتہ۔ ایک عدالت میں میرا جرم ثابت ہو چکا ہے۔ مجھے چھائی کی سزا مل چکی ہے اور اس سزا پر عمل بھی ہو چکا ہے۔ چھائی کا پھندا میرے گلے میں پڑ چکا ہے۔ میرے ہاتھ پاؤں باندھے جائے ہیں۔ تختہ دار پھروں تلے سے ہٹایا جا چکا ہے۔ یعنی ”دھڑن تختہ“ ہو چکا ہے۔ انگریزی حرف (ایل) کی طرح ایک کنگلی سے بندھے ہوئے پھندے میں جھولنا ہوا میں اپنی ٹوٹی مڑی ہوئی گردن کے ساتھ کڑا ارض کے گرد چکر پڑ چکر گار ہوا ہوں۔ ارض البلد اور طول البلد کی لکیروں کی طرح، ہر بڑا عظم سے گزرتا ہوا، عظیم سمندروں کے پانیوں سے پھچکتا ہوا، تپتے صحراؤں کی چٹختی ہوئی زمین کو چھوتا ہوا، رخ بہت پہاڑوں کی چٹانوں سے پھسلتا ہوا، گھٹے جنگلوں کو پھلانگتا ہوا، اور ہلکتا ہوا اور سبز ارض سے ٹکراتا ہوا میں گردش میں ہوں، بے حد تیز رفتاری کے ساتھ، اس لئے کہ بقول جرمن شاعر بورگر ”مرنے والے بہت تیز سفر کرتے ہیں۔“

DENN DIE TOTTEN REITEN SCHNELL  
(FOR INDEED THE DEAD TRAVEL FAST)

اور یوں گردش کرتے ہوئے اس شعری تصویر بن جاتا ہوں۔

میں بھی ہوں گردش میں پھر گردش دوراں ہوں میں

کون کہتا ہے کہ جیتا جاگتا انسان ہوں میں

جس عدالت نے مجھے سزا دی وہ لڑکیوں پر مشتمل تھی۔ منصف، وکیل، استغاثہ اور عدالتی عہدیدار سب لڑکیاں ہی تھیں، لیکن جیوری میں چند حیران پریشان خواتین اور انکشاف مرد بھی موجود تھے۔

”می لیڈی اور میراں جیوری“ وکیل استغاثہ نے اپنے خطاب کا آغاز کیا۔

”آج یہاں کٹہرے میں آپ انسانیت کے سب سے بڑے دشمن کو دیکھ رہے ہیں جو کروڑوں بچوں، لڑکیوں اور عورتوں پر ظلم ڈھا چکا ہے، انہیں موت کے گھاٹ اتار چکا ہے اور لاکھوں خاندانوں کو تباہ کر چکا ہے۔ اس کے جرائم کا خلاصہ یہاں ایک رجسٹر میں موجود ہے۔ اسے پڑھئے اور اگر چاہیں تو طریم سے جرح کیجئے، مڑی یا جرم کا ہرگز مظاہرہ نہ کریں، اس لئے کہ یہ سخت ترین اور عبرتناک سزا کا مستحق ہے۔ یعنی پھانسی اور صرف پھانسی۔ یہ بدنام زمانہ کردار ایک نیچے کا سنگدل باپ ہے، جی ہاں لڑکی کا باپ۔“

”می لیڈی۔ ہر بچے، ہر نفس نوزائیدہ، (لڑکا ہو یا لڑکی) جو اس دنیا میں وارد ہوتا ہے وہ خدا کے مہربان کی طرف سے ایک تحفہ ہے، ایک قیمتی امانت اور والدین پر لازم ہے کہ وہ اس کا استقبال کریں، اپنی آغوش اس کے لئے داکریں۔ یاد رکھیں کہ خدا نے ماں اور باپ ”دونوں“ کے ذریعے اس بچے کو دنیا میں بھیجا ہے۔ اس لئے لڑکی کی پیدائش پر ماں پر ”الزام“ کسی صورت میں درست نہیں ہے۔ ماں تو محبت کا سرچشمہ ہے، وہ دل و جان سے ننھے وجود پر داری و صدقہ دیتی ہے، لیکن یہ طریم یعنی نووارد کا باپ نیچے کی پیدائش پر بے حد اداں ہو جاتا ہے اور غصے کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی بیوی کو ”خطا دار“ قرار دیتا ہے یہ بھول کر کہ اس ”خطا“ میں وہ خود بھی برابر کا شریک ہے۔ اپنے شوہر کے اس افسوسناک رویے کی وجہ سے نیچے کی ماں بھی خود کو ”مجرم“ سمجھنے لگتی ہے اور معاشرے کے گھناؤنے دستور کا حصہ بن کر اس انسانیت سوز سازش میں مجبوراً شامل ہو جاتی ہے۔

”مزید برآں، می لیڈی“ وکیل استغاثہ نے ایک گھونٹ پانی پی کر بیان جاری رکھا ”اور اگر نیچے کا باپ دل پر جبر کر کے اسے قبول بھی کر لیتا ہے تو بھی پیشتر حالات میں اس نیچے کی زندگی موت سے بدتر ہوتی ہے، دھکوں اور زلزلوں سے بھری ہوئی۔ اور اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ وہ کسی دن ”غیرت“ کے نام پر موت کے گھاٹ اتار دی جائے گی۔ اپنے باپ کے اتھوں یا باپ کی رضامندی سے چچا کے ہاتھوں۔ ان الفاظ کے ساتھ لیڈی، میں انسانیت کے نام پر، آپ سے ایک تاریخی فیصلے کی درخواست کرتی ہوں۔ لیکن قتل اس کے کہ میں اپنا بیان ختم کروں، میں کچھ مومنے، کچھ جھلکیاں، بطور ثبوت پیش کرنا چاہوں گی۔ یعنی ان لڑکیوں اور عورتوں کی تصاویر جو اس بدنام زمانہ مجرم کے ہمیت ناک مظالم کا شکار ہوئی ہیں۔“

ہاں کی روشنیاں مدد مہم کردی گئیں اور دیوار پر لگا ہوا اسکرین تصویروں اور منظروں سے بھر گیا۔ دل ہلا دینے والے

خدا نے اس بچے کو دنیا میں بھیجا ہے  
اس لئے لڑکی کی پیدائش پر ماں پر ”الزام“  
کسی صورت میں درست نہیں ہے

نیند کے مزے لے، اے ننھی پری۔ اور اے رعبک خور خاتون اپنی جھکن اُتار۔ رات کے دو بج چکے ہیں۔ اندھیرے اور سناٹے کا راج ہے۔ اس کمرے میں، اس بیڈروم میں بھی خاموشی ہے۔ روح فرسا وحشت ناک، سکوت، تابوت اور مردہ خانے کی خاموشی۔

”لیکن اس خواب گاہ میں ایسا آسب زدہ ماحول کیوں؟ یہاں تو بہار حیات و قضا ہوتی چاہئے۔ اس لئے کہ زندگی کے دو خوبصورت نمونے یہاں موجود ہیں، بہتر پر جو خواب!“

پیشک، مگر پھر بھی یہ کمرہ موت ہی کا ماحول پیش کر رہا ہے کیونکہ زندگی کے ان دو دل آویز

مرقبوں کے ساتھ یہاں ایک لاش بھی موجود ہے، ایک بھوت، جو اس نفیس شبستان کو مقبرے میں تبدیل

کر رہا ہے اور یہ لاش اس ننھی بچی کے باپ اور اس نوجوان عورت کے شوہر کی ہے۔

خواب گاہ کے ایک تاریک گوشے میں، میں کرسی پر بیٹھا ہوا ہوں، سر جھکائے اور بے شکل سانس لیتے ہوئے۔ میں خود کو

زندہ لوگوں میں شمار نہیں کرتا۔ میں تو مردوں سے بدتر ہوں چونکہ میرا دل مر چکا ہے، میری روح مر چکی ہے، میرا ذہن و

دماغ، شعور، لاشوں سب کچھ مر چکا ہے۔ میں سانس ضرور۔۔۔ لہا ہوا، لیکن میری سانس سے بدلو کے پچھلے پھوٹ

رہے ہیں، ایک مڑے گلے جسم کی طرح۔

”اگر ایسا ہے تو پھر تم اس کمرے میں کیوں بیٹھے ہو۔ تمہیں تو زمین کے اندر ہونا چاہئے!“

موت کے بھی مختلف انداز ہیں۔ ایک مردہ ہزار سائے رکھتا ہے۔ ان گنت چھلاوے اُس سے وابستہ ہوتے ہیں، لیکن

ذرا توقف کیجئے۔ جواب جلد ہی مل جائے گا، سنسنی خیز جواب۔ فی الفور میں صرف یہ بتانا چاہوں گا کہ ننھی بچی جو بہتر پر

سوری ہے میری اپنی بیٹی ہے اور یہ تو عمر حسینہ میری بیوی ہے۔

دنیا کے کسی بھی انسان کو کیجئے۔ مرد یا عورت، امیر یا غریب، تعلیم یافتہ یا اُن پڑھ۔ وہ عزیزوں، دوستوں کے درمیان

زندگی گزارتا ہے (یا گزارتی ہے)۔ محنت اور محبت سے اپنے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے اور خوشیاں بانٹتا ہے۔ جب یہ

انسان، یہ فرد قدرت کے مقرر کردہ وقت پر اس دنیا سے رخصت ہوتا ہے (یا ہوتی ہے) تو اسے ”مردہ“ نہ کہا جائے اور



تصویروں اور ہیکل مناظر کی نہ ختم ہونے والی قطار۔ مردوں کی ایذا پرستی اور عورت دشمنی کے نمونے۔ وحشیانہ سلوک کے مرتفع، معمولی بچوں پر ڈھائے جانے والے ناقابل یقین مظالم کے شاہکار، گلا گھونٹنے، خنجر یا کھانڈی سے کلے کلے کرنے، زندہ دفن کرنے، جلانے، سنگسار کرنے، کتوں کے آگے چھوڑنے، معمولی بات پر ناک کان کاٹنے، تیزاب سے چہرہ جھلسانے، رشتے سے انکار پر موت کے گھاٹ اتارنے، بازار میں بیگہمٹھانے، مصمت درمی کا شکار ہونے والیوں پر کوڑوں کی بارش، بچوں، عورتوں اور بوڑھیوں پر مظالم کی انتہا۔

پورے ہال میں کہرام مچ گیا، گرہ واری، آہیں، بسکیاں، جھپیں۔ الامان والی لفظ! ”معرزہ مہراں جیوری“ جسٹس نے قدرے بھرائی ہوئی آواز میں یوں شروع کیا۔

”جب کوئی سچ سبب انصاف پر بیٹھتا ہے یا یقینی ہے تو عدالت کے جذبات و احساسات خود بخود اس کے شعور میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہی میرے ساتھ بھی ہو رہا ہے۔ بہر حال یہ میرا فرض اولین ہے کہ تمام حقائق و نظائر آپ کے سامنے رکھوں اس لئے کہ فیصلہ تو جیوری کو ہی کرنا ہے اور چونکہ مدعا علیہ یعنی ملزم کی قسم کی مصفا کی پیش کرنا نہیں چاہتا اس لئے اب مقدمے کا فیصلہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔“

مہراں جیوری اپنی نشستوں سے اٹھے اور فرادہ ایک مخصوص کمرے میں غور و خوض کے لئے داخل ہو گئے۔

کچھ دیر بعد مہراں جیوری اپنے انکوائری کی طرف واپس آئے، نظریں جھکائے ہوئے۔ قتل کے مقدمے میں جیوری جب بھی سزائے موت کا فیصلہ کرتی ہے تو وہ ملزم کی طرف دیکھنے سے گریز کرتی ہے۔

فیصلہ سنایا گیا۔

”جیوری حقیقتہ طور پر اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ ملزم کا جرم ثابت ہو چکا ہے اور سفارش کرتی ہے کہ مجرم کو پھانسی پر لٹکایا جائے، تادم مرگ۔“

یہ کوئی خواب تھا، کوئی داہرہ یا تھوڑی شیعہ بازی؟ یقیناً یہ ایک خواب ہی تھا، لیکن ایک بہت خاص اور اہم خواب، ایک خفیہ پیغام، ایک انتباہ، ایک غیبی اشارہ جس نے میرے ہوش و حواس ٹھکانے لگا دیے، میرے دل و دماغ کو جھنجھوڑ کر رکھ دیا اور مجھے ایک نئے وجود میں ڈھال دیا۔

ایسا کیوں ہے کہ میں اپنی بیٹی سے محبت نہیں کرتا اور لڑکی کی پیدائش پر غصہ ناک ہو جاتا ہوں۔ میں غور کرتا ہوں اور جواب کی تلاش میں اپنی روح میں جھانکتا ہوں۔

”سُن اور حقیر بندے!“ میرے قلب کی گہرائیوں سے سرگوشی کے انداز میں ایک صدا بلند ہوتی ہے۔ ”تو اپنی بیٹی سے محبت نہیں کرتا اس لئے کہ تو ایک بزدل، کمزور اور ذلیل انسان ہے۔ تجھ میں ہمت نہیں کہ

اپنے معاشرے کا سامنا کر سکے، اپنے خود ساختہ روحانی پیٹھواؤں اور اپنے

خاندان کے خفیہ اور کم ظرف بزرگوں کا مقابلہ کر سکے۔ حقیقت تو یہ ہے

کہ اے چھپورے انسان، تو لالچ کا ایک قابل نفرت مجسمہ ہے۔ شہسپیز

کے شاہی لک کی طرح دولت کا پجاری۔ تو ایک سیٹھ، ایک بٹے کی طرح

اپنے بچوں کے بھی سود و سودا دینگی کا شہنشاہ رہتا ہے۔ تجھے اپنے بیٹوں

سے بھی محبت نہیں ہے۔ تو اپنے ”فائدے“ کی وجہ سے انہیں قبول کرتا ہے

زیادہ ”منافع“ کی امید میں اور تو بچی کھاتے لئے ایک اکاؤنٹینٹ کی طرح ہر وقت نفع

و نقصان اور لین دین کے چکر میں رہتا ہے۔ دوسری طرف نظر ڈال تو تجھے بچوں کی ماں بالکل مختلف

نظر آئے گی۔ وہ اپنے جگر گوشوں، بچوں اور بچوں پر ہر وقت جاں نثار کرنے اور تکالیف برداشت کرنے کے لئے تیار

رہتی ہے، کسی قسم کے معاوضے یا بدلے کے بغیر۔ یاد رکھ تیرا یہ نظام، یہ ”مرد معاشرہ“ صرف اور صرف عورت کی وجہ سے

چل رہا ہے اور تیرا یہ تہذیب و تمدن کا قلعہ بھی اسی کی قربانیوں اور خدمتوں کی بنیاد پر استوار ہے، مگر کب تک؟ تاریخ

انسانیت اب تنگ آ کر کر دت بدلنے والی ہے اور میں ممکن ہے کہ یہ نگاہ پر شاندار عمل، یہ قصہ پُر غرور ایک عبرتناک ٹکندر

میں تبدیل ہو جائے یعنی۔

دیکھا تھا پچھلے موڑ پر جو قصہ پُر غرور

ہے ہر جگہ وہ دن کے ٹکندر اگلے موڑ پر

نیند کے مزے لے لے اے مری بچی، اے ننھے فرشتے اور آرام کراے بادشاہ خاتون۔ میں یہاں بیٹھا ہوں ٹکڑا ہوا،

سر جھکائے ہوئے ایک سزا یافتہ کی طرح اپنی خطاؤں کے بوجھ سے دبا ہوا۔ اعتراف جرم سے لبریز میرے یہ

دیکتے اور سلکتے ہوئے آنسو میرے قصور و وار ہونے کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔ میری حماقتوں اور زیادتیوں کا انکھار۔

شرمندگی کے سمندر میں ڈوبا ہوا میں اپنے ”حاکمانہ“ اور غلامانہ طرز عمل کو یاد کر رہا ہوں جو میں نے باپ اور شوہر

کی حیثیت سے روارکھا۔

رات بہت تاریک ہے لیکن میں تاریکیوں سے نکل کر کونوں بھرے گلستان میں آ رہا ہوں جہاں خوشبوئیں بھی میرا استقبال کر رہی ہیں۔ میں نور و غفر بھیرتی اس صبح کو ”خوش آمدید“ کہتا ہوں۔ سرت کی ایک فرحت بخش لہر اب میرے جسم و جاں میں دوڑ رہی ہے۔ اب میں آزاد ہو چکا ہوں، صحیح معنوں میں آزاد۔ اوہام اور جہالت کی زنجیروں ٹوٹ چکی ہیں۔ اب میں ایک نئے جذبے، نئے دلوں سے زندگی کے سفر میں آگے بڑھوں گا اور ایسے مردوں کی صف میں شامل ہو جاؤں گا جو واقعی اپنی بیٹیوں (اور بیٹوں) سے محبت کرتے ہیں، انہیں زندگی کی ہر سہولت، ہم پہنچا کر بہتر انسان اور بہتر شہری بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور نہایت گرم جوشی سے اپنی شریک حیات کا بازو و تھام کر بحر و بحار کا یہ مصرعہ سنکھاتے ہیں۔

ترابھہ ترابھہ میں آ گیا تو چراغ راہ میں جل گئے

اب کوئی الحق یہ نہ رہا نہیں لگا سکتا۔

FRAILTY THY NAME IS WOMAN

”اے عورت تیرا نام کمزوری ہے“

اس لئے کہ اب یہ تو یہ نہ رہا بلند ہوگا۔

FORTITUDE THE NAME IS WOMAN

”اے عورت تیرا نام استقامت ہے“

مرد معاشرے نے عورت کے خلاف زبردست سازش کی ہے، لیکن وہ تو شہزادی اور ہمت کی بہترین

مثال ہے۔ یقیناً عورت یہ کہہ سکتی ہے۔

خدا کا ٹکڑے دل کی بڑی ہوں

ازل سے آسمان تھامے کھڑی ہوں

واقعی اے عورت تو آسمان تھامے کھڑی ہے، مگر تیری عظمت و قوت کو خود پرست مرد نہیں سمجھ سکتا۔ اب میری آنکھیں

کھل گئی ہیں۔ میرے دل کے تمام در پے وا ہو چکے ہیں، کھنکھن ختم ہو چکی ہے اور میں ایک مخوں حصار سے باہر آ چکا

ہوں۔ اب میں دیکھوں گا کہ شوہر اور بیوی کے درمیان کون آتا ہے، کون ہم پر حکم چلانے کی جرأت کرتا ہے، کون

خاندانوں کو تباہ کرتا ہے، بچوں سے خوشیاں چھینتا ہے۔ اگر لڑکی کا باپ یا عورت کا خاندان مثل و ہوش سے کام لے کر

دلیری دکھائے تو کوئی دیور کوئی چاچا، کوئی جرگہ یہ ہمت نہیں کر سکتا کہ کسی عورت یا لڑکی کو ظلم کا نشانہ بنائے یا اسے اپنے

انسانیت سوز قوانین کے تحت ”سزا“ دے۔

مجھے یقین ہے کہ یہ خواب، یہ رید پرورد تجربہ صرف مجھ ہی تک محدود نہیں ہے بلکہ ساری دنیا کے بے وقوف اور

بزدل مرد (باپ اور شوہر) اس میں شامل ہو رہے ہوں گے۔ ہمارے اجڑے ہوئے کرۂ ارض کو جنت نظیر بنانے

کے لئے۔

# حُسن اور صحت بھی ایک پیکیج ڈیل ہے

وزن کم کرنے کے لئے غذا پر تنقیدی نظر رکھنا ضروری ہے

ارم پروین عباس

Peggy Northrop کا کہنا ہے کہ ہمارے سروے سے یہ واضح ہوتا ہے کہ دنیا بھر کے لوگ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے تالاں ہیں اور اسے کم کرنے کے لئے مسلسل کوشش کر رہے ہیں۔ دنیا بھر میں تقریباً ایک ارب 60 کروڑ افراد یا تو ضرورت سے زیادہ وزن رکھتے ہیں یا پھر موٹاپے کی جانب رواں دواں ہیں۔



عالمی اور صحت کے مطابق وزن کی اس زیادتی کی وجہ سے ہر سال عالمی سطح پر 25 لاکھ اموات ہوتی ہیں، جبکہ قابلِ توصیف بات یہ ہے کہ اس حوالے سے دنیا بھر میں شعور بیدار ہو رہا ہے اور لوگ وزن گھٹانے پر خصوصی توجہ دے رہے ہیں۔ اس سروے میں بتایا گیا ہے کہ میکسیکو کے لوگوں میں وزن کم کرنے کے حوالے سے ایک صحت مند سوچ پائی جاتی ہے۔ وہیں کی عوام میں اس بات کا شعور پایا جاتا ہے کہ صحت بخش غذا کا استعمال اور چاق و چوبند زندگی گزارنا مناسب جسمانی وزن کی ضمانت ہیں۔ اس کے برعکس امریکا میں لوگ ابھی فائدہ کشی کر کے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جبکہ ماہرینِ خوراک اور ماہرینِ غذائیت کے نزدیک وزن کم کرنے کے لئے فائدہ کشی یا کسی وقت کا کھانا چھوڑنا نہایت غلط اور نقصان دہ طریقہ کار ہے۔ اس سے فائدہ تو نہیں البتہ مزید نقصان ضرور ہو سکتا ہے۔ ایسی خواتین جو ڈاننگ کر رہی ہیں، انہیں اس بات کا علم ہونا چاہئے کہ بے وقت

حسین اور پرنکش نظر آنے کی خواہش ہر عورت کے دل میں ہوتی ہے۔ فی زمانہ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں اس کا لب لباب یہ ہے کہ خوبصورتی محض سفید رنگت کا نام نہیں ہے، بلکہ باوقار لباس، چال ڈھال، انداز گفتگو اور متناسب جسم شخصیت کو خوبصورت بناتے ہیں۔ ایک فزیکل ہال گوری رنگت کی حامل خاتون کے مقابلے میں دہلی سائلی ساٹولی رنگت والی خاتون زیادہ پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ سڈول جسم ہر نگاہ کو بھاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسم کو متناسب رکھنے کے لئے خواتین ہر طرح کی محنت اور دیگر مکی جن کرتی رہتی ہیں۔ کبھی ماسی میں فزیکل ہال جسم پر کشش سمجھا جاتا تھا۔ یعنی موٹاپا قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا اور موٹے انسان کو ”کھاتے پیے“ گھرانے کا فرد سمجھا جاتا تھا۔ جبکہ دہلا پتلا جسم کمزوری کی علامت جانا جاتا اور یہ خیال عام تھا کہ دہلا جسم محض غریب کا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ زمانہ ترستی رہا۔ وقت بدلا تو انسانی سوچ میں بھی مثبت تبدیلی رونما ہوئی اور آج دہلا پتلا جسم خوبصورتی اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ فزیکل ہال جسم کا حال فرد مذاق اور طرز کا نشانہ بن گیا ہے۔ موٹے آدمی کو بے شمار پریشانیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ذیابیطس، امراضِ قلب، جوڑوں کا درد، سانس کی تکلیف، جگر کی خرابی اور بچے میں پتھری کے علاوہ ہزاروں دیگر امراض



کھانے پینے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔ ناچھ دیسٹرن یونیورسٹی کے ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں یہ واضح کیا ہے کہ اگر آپ اپنا وزن کم کرنے کے خواہشمند ہیں یا

چاہتے ہیں کہ آپ کا مناسب وزن برقرار

رہے تو دن میں ٹھیک وقت پر کھانا کھائیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا ہے کہ آدھی رات کو جبکہ جسم سونے کی خواہش رکھتا ہے اگر کوئی کھانا کھائے تو یہ کوئی صحت مند رویہ نہیں ہے، کیونکہ اس سے جسم میں بلا ٹانگہ یوسے یوٹائی بنانے کے عمل میں خلل واقع ہوتا ہے۔

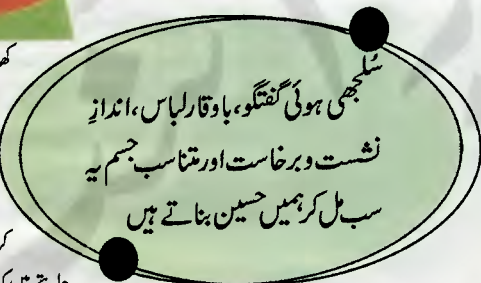
متوازن غذا کی بحث کے حوالے سے سب سے زیادہ غلط فہمیاں عام طور پر چکنائی کے بارے میں پائی جاتی ہیں۔ عموماً ہر طرح کی چکنائی کو صحت کے لئے مضر سمجھا جاتا ہے، لیکن یہ نظر یہ درست نہیں، کیونکہ بعض چکنائیاں مفید بھی ہوتی ہیں۔ جس میں خاص طور پر ڈالڈا کی مصنوعات شامل ہیں کیونکہ ڈالڈا اپنی تمام پروڈکٹس میں اپنے صارفین کی صحت کا خیال رکھتا ہے۔ جبکہ وزن کم کرنے کی بات کی جائے تو عام طور پر غذائیں ہر قسم کی چکنائی کی کم کرنے کی سفارش کی جاتی ہے، لیکن یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہمارے جسم کو بعض اقسام کی چکنائی کی ضرورت ہے۔ ہر قسم کی چکنائی کا خون میں موجود کولیسٹرول کی مقدار پر یکساں اثر مرتب نہیں ہوتا۔

بعض افراد کھانے پینے کے غضب کے شوقین ہوتے ہیں۔ زندگی کے متعلق ان کا نقطہ نظر شخص کھانا اور ڈٹ کر کھانا ہوتا ہے جو کہ حد نقصان دہ سوچ ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپا کسی آٹھ گھنٹہ کی نہیں بلکہ 24 گھنٹہ کی غذا کا تقاضا ہے۔ 85 فیصد خاتونیں زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے میں ڈاننگ کا تجربہ کرتی ہیں۔ جبکہ 70 فیصد مریض کی خاتونیں یہ سمجھتی ہیں کہ وزن پر بہت زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے نہ صرف غذا پر تنقیدی نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ مختلف جسمانی ورزشیں مثلاً پیوگا، تیز رفتاری اور سائیکلنگ وزن گھٹانے کے لئے بہترین تصورات کی جاتی ہے۔

لاحق ہو سکتے ہیں۔ بسا اوقات موٹاپا انسان کی جان تک لے لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر مرد و زن وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں۔ بعض خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ مسلسل ڈاننگ کرنے کے باوجود ان کے وزن میں کوئی خاطر خواہ کمی واقع نہیں ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین محض اور غیر معیاری غذاؤں کا استعمال وافر مقدار میں کرتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ ڈاننگ کے دوران ایک سے زائد ٹیبلٹس کھانے کا استعمال بھی آپ کے پورے پلان کا ستیا پاس کر سکتا ہے۔ ایک بین الاقوامی سروے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ پوری دنیا میں دہلا ہونے کی سب سے زیادہ فکر برائیلی باشندوں میں پائی جاتی ہے، جبکہ ملک کی لینڈ کے رہنے والے موٹاپے کے خطرات سے سب سے زیادہ آگاہ ہیں اور امریکیوں کو فزیکل سے نجات حاصل کرنے کے لئے سب سے زیادہ محنت اور کوشش کرنی پڑتی ہے۔

ریڈرز ڈائجسٹ کے ایک سروے میں بتایا گیا ہے کہ روٹی باشندے اپنے بڑھتے ہوئے وزن کو گھٹانے کی فکر میں سب سے زیادہ مگرے کوٹش کرتے ہیں، جبکہ برٹن اور بھارتی باشندے بھی یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے موٹاپے میں ان کا اپنا کوئی قصور نہیں ہے بلکہ اصل مسئلہ ان کی جینیات میں ہے۔ جس کی وجہ سے ان کا جسم بے ادول اور بے ہنگم ہے۔ ریڈرز ڈائجسٹ کی نائب صدر اور ایڈیٹر انچیف



سلیجھی ہوئی گفتگو، باوقار لباس، اندازِ نشست و برخاست اور متناسب جسم یہ سب مل کر ہمیں حسین بناتے ہیں

# پاناما سٹی... سی فوڈ کا عالمی دارالحکومت

وائر اسپورٹس سے دلچسپی ہو اور ایڈ ونچر کی سوچ...

تو یہاں کے ساحل آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں

درخش قادی

ایک بے کش جاکر کیسے؟

جدت کا پھل پھل چھوٹا ہوا اس مگر کی سندھری کیلچنگ کے کنارے قدرت کے کئی شاہکار اور بھی ہیں۔ تیراکی آپ دن بھر تو نہیں کر سکیں گے، پھر کہاں جائیں گے کیا دیکھیں گے؟ بے فکر ہو جائیے یہاں کی ٹیم پارک موجود ہیں، میوزیمز MTV یہاں کے ساحلوں پر متعدد ویڈیو تیار کرتا ہے اور تخیلی کلاسی کا سی فوڈ ریاست فلوریڈا کے اس مقام پر ملتا ہے شاید ہی دنیا کے کسی خطے میں ملتا ہے۔ امریکیوں نے سندھری دنیا کو بہت منظم انداز میں استعمال کیا ہے اور اپنے وسائل کو ترقی یافتہ اور باہریت بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی ہے۔ ایسا لگتا ہے ساحلوں کا چھپ چھپ بہترین انتظامی صلاحیتوں کا شاہکار بنا دیا گیا ہے۔ پاناما کے ساحلوں کی تفریحات بلاشبہ صرف بانفوں کے لئے مخصوص ہوتی ہیں اور ہمارا کلاس سے کم ہی دلچسپی ہوتی ہے مگر پھر بھی ٹھونسنے پھرنے میں دنیا دیکھنے میں نہ کوئی حرج ہے نہ پابندی۔

سب سے پہلے گلف ورلڈ میرین پارک چلئے

یہی ہے پاناما کی اولین بڑی کرسٹل جگہ جہاں آپ کو متنوع قسم کے زمینی نظارے اور سندھری تفریحات دیکھا ہوئی ملتی ہیں۔ یہاں ڈولفن آپ کے ساتھ تیر کر لطف اندوز ہوتی ہے۔ یہاں آپ کو کنگ نہیں کرتی، اس سے خوفزدہ ہونے کی بھی ضرورت نہیں۔ جمرنے، فوٹازے، ٹایپل چرند پرند، زبردست سمندر ہونے والے شو اور ڈولفون کی اسٹار پر فائز مسٹر کے لئے یہ جگہ بے حد اہمیت رکھتی ہے۔ کون سا پرندہ ایسا ہے جو یہاں آپ کی نظروں سے اوجھل نہ ہو گا۔ حرسے کی بات یہ ہے کہ ڈولفون لائف اور سی لائف کا استخراج دیکھنا ہوتا ہے میرین پارک کی سیر کرنا چاہئے۔ دنیا بھر کی ٹایپلسوں کے چرند پرند کچھ قدرت کی معنائی کوادو سے ہی بنے گی۔ شاکر کی فیڈنگ دیکھنے کا اٹھنا تجربہ بھی کرتے چلئے اور اگر آپ نے Scuba-diving کرنا ہو تو تربیت دیئے والے مددگار افراد یہاں موجود ہیں۔ کمال کی بات یہ ہے کہ ڈولفن آپ سے باتوں ہونا چاہتی ہے اور اس ضمن میں وہ اپنی تمام تر حساسیت کو بروئے کار لاتے ہیں۔ وہ آپ سے ہاتھ بھی ملائے گی اور آپ کو دلہانہ انداز میں چھو کر پیار کرے گی۔ شاید ہی دیکھی ہو اتنی دوستانہ ڈولفن آپ نے۔

چڑیا گھر کی دنیا

اس دنیا میں جسے عرف عام میں چڑیا گھر کہتے ہیں یہاں 300 سے زائد جانور آپ کا استقبال کرتے ہیں۔ بنگال کا بلیگر، طرح طرح کے بندر، بھیر برہا، بھائی، بھال اور پرندے جن کی اقسام کا تعین کرنا بھی آسان کام نہیں۔ حرسے کی بات یہ ہے کہ انتظامیہ نے کئی جانوروں کی نگہداشت اور جانے رہائش کے گرگھاس وغیرہ لگا رکھی ہیں۔ جہاں سیر پانے کے شوقین جانوروں کے بچوں کی ولادت سے لے کر فیڈنگ تک کے مراحل دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں لوگوں نے افریقین لائن بھی دیکھا اور سواثران ٹائیگر کی حرکات بھی، اور اور بن بائس کو اپنے نوموڈوں دیکھ بھال اور فیڈنگ کراتے ہوئے بھی دیکھا۔ سری لنکا میں تو پانچ فٹ کی ششے کی بوتل سے ہاتھی دودھ پیتے ہیں۔ یہاں بن مانس عام بچوں کی دودھ کی بوتل سے دودھ پیا رہا تھا۔ بعض بچے جانوروں سے ڈرتے نہیں بلکہ مانوس ہو جاتے ہیں۔ جانور بھی ان بچوں کے

مقامی مصالحوں سے تیار کی گئی کستور اچھلی یہاں کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے جبکہ دودھ میں بنی مچھلی اسٹینک کے طور پر کھائی جاتی ہے

یہ پانی کی قسم پر انتہائی جاذب نظر وائر پارک ہے، جہاں تربیت یافتہ aquatics آپ کو مختلف جموں، ریسٹورٹس اور دیگر سرگرمیوں میں محو کر لیتے ہیں۔ دلچسپ اور ہنگامہ خیز rides میں Tree-Top Drop اور Pirate Racing Slides ہیں۔ اس قدر تیز رفتار وائر سلائیڈ کا ایک ایک صرف تصور کیا جاتا تھا۔ یہ rides بڑوں کے لئے مخصوص ہیں۔ چھوٹے بچوں کے لئے لیڈھ Zoom Flume موجود ہے۔ اسی طرح Tadpole Hole میں آپ کو بکری جہاز، سب میریز اور مینڈک مینڈک نظر آتے ہیں۔ گھبرانے کی بات نہیں یہاں لائف گاؤں موجود ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو 17 ویں صدی کا قدیم جہاز سواری کے لئے موجود ہے۔ اگر آپ بہت ست روی سے ساحلوں میں گھومنا چھرتا چاہتے ہیں، کیونکہ یہ قدیم بکری جہاز ہے

Shipwreck ایک قابل ذکر میرین وائر پارک



Panama zoo



Gulf world marine park

Panama City

### پاناما، سپیوں کا دیس بھی

غوطہ خوران سپیوں کی تلاش میں سرگرداں نظر آتے ہیں جن کے دہانوں میں موتیوں کے خزانے ہوتے ہیں۔ سمندر ایسی خوبصورت سپیوں ساحل پر اچھا حال کر پیچھے سمٹ جاتا ہے اور ایسی نادر و نایاب نعوش والی سپیوں زیورات بنانے کے لئے جن لی جاتی ہیں۔

### Camp Helen State Park

اگر آپ کا ارادہ ہے کہ رات کو بھی یہاں قیام کر لیا جائے تو یہ ممکن نہیں۔ پکنک پر آنے والوں کو سر شام لوٹ ہی جانا چاہئے۔ دن بھر یہ سمندری تفریحات کی جاسکتی ہیں۔ شٹل چھلی کا شکار، بوتنگ، ہائیکنگ وغیرہ وغیرہ۔

یہاں سمندری چھلی پکانے کے خاطر خواہ احتیاطات کئے گئے ہیں۔ وسطی امریکا سے ہجرت کر کے آنے والے پرندے لذت طعام دہن کی اشیاء پر حملہ آور ہو سکتے ہیں، لہذا بہت دھیان سے کھانے پینے کی اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے۔



Man in the Sea (Museum)

سرعت رفتاری سے سمندر کا سینہ چرتے ہوئے آگے بڑھنا اس کے بس میں نہیں۔

### Man in the Sea

دراصل یہ ایک عجیب گھر کا نام ہے۔ یہ تاریخی نوعیت کا گڑھ ہے، جہاں ہمیں غوطہ خوروں کی ابتدائی تربیت، نئی سرگرمیوں اور گہرے سمندروں میں موجود بی و نباتاتی خزانوں کا علم ہوتا ہے۔ یہاں SEALAB-1 بھی موجود ہے جو امریکا کی نیوی کے زیرِ تحکام کرتی ہے۔ سمندر کے پانیوں میں زندگی کے آثار بھی موجود ہیں اور یہاں آباد دنیا کی سیاحت نہایت اچھوتا تجربہ ہے۔

### St Andrew's State Recreation Area

پاناما شی سے 5 کلومیٹر دور مشرق میں 1200 ایکڑ پر پھیلا ہوا جنگل، دلدل، ساحل، صنوبر اور صندل کے بیڑوں پر مشتمل یہ علاقے کا بہترین پارک ہے۔ واٹر فرنٹ کیسپنگ تمام دن بھی کی جاسکتی ہے اور صرف دو گھنٹے بھی صرف کئے جاسکتے ہیں۔ پارک میں تمام تر سہولیات مثلاً آرام گاہیں، غسل خانے، پکنک کے لئے مخصوص جگہیں، کھیلوں کے میدان موجود ہیں اس پارک میں بھی گہرے پانیوں میں اترنے اور قدیم طرز کے ڈوگے نما کشتیوں میں ساحل کی سیر کرنا خوشگوار ترین تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہاں سہ پہر کے بعد چھل پہل بڑھتی ہے۔ سیاحوں کے لئے بھی سیر کا یہی مناسب وقت ہے، اس کے بعد گہری ہوتی شام میں قوموں کی جھلماٹ دیکھی جاسکتی ہے۔

واٹر اسپورٹس

تیراکوں کے لئے وافر مقدار میں اشیاء اور لباس موجود ہیں۔ بہت نادر قسم کی جیلری لی جاسکتی ہے۔ اوپن ایئر مالز میں بونیک



Pier Park

چھلی کا شکار، کشتیوں کی سیر، تیراکی Jet-Skiing اور Surfing یہ ہیں چند واٹر اسپورٹس جو پاناما کا اصل حسن ہیں۔ خلیج میکسیکو کا یہ معروف Wreck چار سو ساٹھ فٹ تک محیط ہے۔ جس میں divers کے لئے بے پناہ کشش



Jet-Skiing

یہاں کی ڈولفن آپ سے ہاتھ ملائے گی، والہانہ انداز میں چھو کر پیار کرے گی۔ شاید ہی دیکھی ہو اتنی دوستانہ سی ڈولفن آپ نے

اور آرٹ گیلریاں قائم ہیں۔ Pier Park ایسا ہی ایک خریداری اور تفریحات کا مرکز ہے جہاں برانڈڈ اشیاء کے اسٹورز موجود ہیں۔ پاناما شیج ریڈوٹ میں خریداری کا عمدہ مرکز ہے۔ خوشبوئیات سے لے کر سن گلاز اور ملبوسات سے کھانے پینے کی اشیاء تک ہر چیز دستیاب ہو جاتی ہے۔

ڈرائی آؤٹ

شٹل بسوں کے علاوہ ٹیکسیوں، limo سرومز اور رینٹلے گاڑی کی سہولت موجود ہے۔

Panama dive



### پاناما کے ذائقے

- ساحل کنارے متعدد ایسے ریستورنٹس ہیں جن میں سینڈویچ بارز انوکھے بھی ہیں۔ بہترین اور ذائقہ دار کھانوں کے لئے alfresco ڈائننگ جایا جاسکتا ہے۔
- Oyster bars یہاں کستور یا چھلی کو مقامی مصالحوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ مقامی لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔
- Apalachicola Oysters شیل فیش کے ساتھ ملا کر تیار کی جانے والی ڈش ہے جو یہاں سیاح شوق سے کھاتے ہیں۔
- پاناما میں میکسیکن، چائیز، جنوبی ہند، اطالوی اور جاپانی ریستورنٹس موجود ہیں۔
- ایسے Treasure Ships مل سکتے ہیں جن پر ریستورنٹس قائم ہیں۔ یہ آپ کو گہرے پانیوں کی روشن چمکتی سمیوں میں لے کر اور قدرے خشک راتوں میں بونے ڈنر کی پیشکش کرتے ہیں۔
- دودھ میں بنی ہوئی چھلی اور چیس اسٹیک کے طور پر کھانے جاتے ہیں۔

# قدرت کے یہ انمول تحفے

## گھر کی صفائی سترائی میں آپ کا ہاتھ بٹائیں

بکٹ کھا کر بچی ہوئی اشیاء ڈسٹ بن میں ڈال دیتے ہیں جن سے حشرات کا بڑھنا اور پلٹا پھرتی ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ بن صاف ہوگی تو کیڑے کوڑوں کو افزائش کے مواقع نہیں مل سکیں گے۔ گھر کے دروازوں کے آس پاس جمع کچرا اٹھواتی رہا کریں۔

• مرسوں کے تیل کا پونچھا لگانے سے بھی یہ حشرات دور بھاگتے ہیں۔ یہ ممکن نہ ہو تو کوئوں کھدروں میں مرسوں کے تیل کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

• مارکیٹ میں ایک دانت چاک بطور خاص اس مقصد کے لئے دستیاب ہے، اگر ممکن ہو تو اس کا استعمال کر لیں۔

• چونہ ایسا اچھا تریاق ہے، آپ آزما کے دیکھیں گھر کے ہر کمرے کے سامنے اور پیچھے اگر کھلی جگہ ہے تو اس کا چھڑکاؤ کر دیں حشرات پھل پھول نہ سکیں گے۔

• لیون کارس کوئے کھدروں میں ڈالیں، چیونٹیاں جہاں جہاں چھتی ہوں نظر بھی نہیں آئیں گی۔

• شکر کے پات کو چیونٹیوں سے بچانے کے لئے چند لوگ ڈال دیا کریں۔ شکر محفوظ رہے گی۔

• اسی طرح دوسری میٹھی چیزوں کو چیونٹیوں سے محفوظ کرنے کے لئے کیڑا آئل میں روٹی کا پھاپا بھگو کے لیپ دیں اور ڈھکن پہلے اچھی طرح سے بند کر لیں۔

• کھیرا ایسی سبزی ہے جو چیونٹیوں کو ایک آنکھ نہیں بھاتی۔ آپ اسے کتر کر یا چھیل کر بچن میں ایک جانب ڈال دیں۔ یہ طریقہ آپ کی غذاؤں کو محفوظ کر دے گا۔

کھیرا ایسی سبزی ہے جو چیونٹیوں کو ایک آنکھ نہیں بھاتی۔ آپ اسے کتر کر بچن میں ایک جانب ڈال دیا کریں

گھر کی صفائی سترائی کے خیال سے کھیتوں اور چھروں سے تحفظ حاصل کرنا ہر خاتون کا پہلا ہدف ہوتا ہے۔ صفائی کے بعد ہی دوسرے کاموں میں دل لگتا ہے اور طبیعت بھی اسی وقت مطمئن ہوتی ہے جب آپ اپنے ارد گرد ایسے حشرات کو چلتے پڑھتے نہیں دیکھتیں۔ بہنوں کو سب سے آسان کام یہ لگتا ہے کہ چھڑکاؤ سپرے لے آئیں اور جگہ جگہ اسپرے کر کے دل کو اطمینان مل گیا۔ مگر کی بات بتائیں کہ کیسیائی اجزاء سے بننے والے یہ اسپرے سانس اور جلد کی تکالیف میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ پیچھے مڑوں اور آنکھوں کو ان toxic اسپرے سے بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ کیوں نہ کوئی اور سادہ اور خطرات سے مزین تجویز سوچی جائے جس سے چھڑا اور کھیاں رخصت ہوں، صحت باقی رہے۔

یہ ہیں چند قدرتی طریقے آپ بھی جنہیں بے خطر ہو کر آزما سکتی ہیں۔

• کھیاں کیسے بھاگتی جائیں؟

• کچن کے کاؤنٹر اور ٹیبل ٹاپ کی صفائی کر کے بلکے سے بھیکے ہوئے کپڑے پر ٹنک چھڑک کر کاؤنٹر پر پھیلا دیں، کھیاں ادھر کا رخ نہیں کریں گی۔

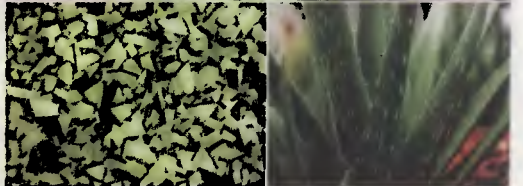
• ان حشرات سے بچاؤ کے لئے پونچھے کی بالٹی میں تھوڑا سا سرکہ ملا دیا کریں۔ صرف چائے کے دو چمچ سرکہ ملے پانی سے پونچھے لگانے سے فضا میں اڑنے والے کیڑے کوڑے اور خاص کر کھیاں پناہ مانگیں گی۔

• بتلی اور پودے کو گھر میں آگائیں اور چھوٹے چھوٹے گھلوں کو گھر کے صدر دروازے کے قریب رکھ دیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ ان کی مہک سے فضا معطر رہے گی، دوسرے یہ

کھیتوں اور چھروں کی افزائش کو روکنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔



• گھر تھیر یا از سر نو ترتیب دینے وقت دروازوں اور کھڑکیوں پر باریک جالی ضرور لگوا دیں۔ موٹی جالی پردے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے، مگر یہ حشرات کو اندر داخل ہونے سے نہیں روک سکے گی۔ شام مغرب ہوتے ہی جالیوں والے پردے استعمال کریں تاکہ کیڑے کوڑوں کو مزاحمت کا سامنا کرنا پڑے۔



• ہر چیز کو شیشی یا جار میں (ٹائٹ) تختی سے بند کر کے رکھا کریں۔

• کاؤنٹر ہر بار کے استعمال کے بعد دھو دھلا کر صاف ستھرا رکھیں۔ کوئی چیز کھلی نہ رکھیں۔ ممکن ہو تو کچن میں بھی گھیکوار کا پودا رکھیں۔ یہ تیل کے چھیننے کے بعد جلد پر چھالا بننے سے محفوظ کر دیتا ہے۔ یہ حشرات کی افزائش سے بھی روکتا ہے۔

# کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائٹری سروس

مار یہ سجاد... کراچی

آنکھوں کے ڈارک سرکلوں دور کرنے کا آسان طریقہ بتا دیں؟



بچتے میں دو سے تین مرتبہ رات کو سونے سے پہلے انگلیوں کی پور پر تھوڑا سا بادام کا تیل لگا کر نرمی سے ملیں۔ اس دوران جلد پر بالکل بھینچاؤ نہ پڑنے دیں۔ پڑھتے وقت آنکھوں پر براہ راست روشنی مت پڑنے دیں۔ دھوپ میں جاتے وقت معیاری سن گلاس استعمال کریں۔ صحت اور آرام کا خیال رکھیں۔ اپنے قریبی معالج سے معائنہ ضرور کروالیں۔ بعض اوقات صحت کی خرابی کی وجہ سے بھی یہ کیفیت رونما ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے مکمل علاج ضروری ہے۔

میرے پاس آف وائٹ رنگ کی اوٹی شامل ہے۔ ایک مرتبہ پینے کے بعد ڈرائی کلین کروانی پڑتی ہے۔ گھر پر دھونے سے یہ خراب ہو جاتی ہے۔ کیا آپ کوئی طریقہ بتا سکتی ہیں؟

رخسانہ حبیب... اسلام آباد  
اوٹی شاملوں کو خشک پانی سے دھونا چاہئے۔ یہ گرم پانی میں دھونے سے خراب ہوتی ہیں۔ پہلے سادہ پانی میں 20 منٹ بھگوئیں۔ نرمی سے نیچوڑ کر خشک پانی میں معیاری ڈسٹرینٹ سے دھو کر سائے میں سکھائیں۔ مکمل طور پر خشک ہو جانے کے بعد الٹی جانب ملل کا



دو پندرہ رکھ کر استری کریں۔ آپ کی شامل سا لہا سال بنی معلوم ہوگی۔

واش بین کی نالی اکثر بند ہو جاتی ہے۔ کچن کے سبک میں بھی یہی مسئلہ ہے۔ کوئی آسان حل بتاویں؟ عزیزین مشتاق... رحیم یار خان



پہلے دیکھ لیں کہ کہیں کوئی چیز ایک تو نہیں گئی۔ اگر ایسا ہو تو موٹا جست کا تار لے کر اس سے رکاوٹ دور کیجئے اور اگر صرف روزمرہ استعمال سے بند ہوئی ہے تو آدھا کپ کے قریب بیٹھا سوڈا چھڑک کر اس پر ایک سے ڈیڑھ کپ سفید سرکہ آہستہ آہستہ

ہمارے بچے آلو بہت پسند کرتے ہیں اور تقریباً فریج فرائز تو ہر روز مانگتے ہیں۔ مینڈوچ، برگر، گھلس کچھ بھی بناؤ انہیں ہر چیز کے ساتھ فریج فرائز چاہئے۔ یہ جاننا چاہتی ہوں کہ آلو کا زیادہ استعمال اُن کی صحت کے لئے مناسب ہے یا نہیں؟



خوردو نوش کے لئے استعمال ہونے والی تمام اشیاء کے لئے اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ ان میں سے کسی بھی ایک چیز کا مسلسل اور زیادہ مقدار میں استعمال مناسب نہیں۔ قدرت نے ہمارے لئے انواع و اقسام کے اناج، ہزریاں

اور پھل پیدا کئے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کو مختلف نوعیت کے غذائی اجزاء درکار ہیں۔ ایک ہی چیز کے زیادہ استعمال کی صورت میں یہ بھی ہوتا ہے کہ بہت سے اہم غذائی اجزاء کی فراہمی میں کمی آ جاتی ہے۔ جہاں تک فریج فرائز کا تعلق ہے تو یہ ہمیں خاصی مقدار میں کیلوریز فراہم کرتے ہیں اور ان کو سائینڈ ڈش کے طور پر سرو کرنا اور ان کے ہمراہ مزید اشیاء شامل کرنا مناسب نہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں بھی بچوں میں موٹاپے کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔ لہذا ایسی صورتحال سے محفوظ رہنے کے لئے احتیاط کی ضرورت ہے۔ آلو زود ہضم اور توانائی سے بھرپور ہونے کی وجہ سے بچوں اور کمزور افراد کے لئے بہترین ہیں۔ ان میں وٹامن C، وٹامن B کیلکس، پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور زنک جیسی معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ تلے ہوئے آلو استعمال کرنے کے بجائے اُبلے یا بیک کئے ہوئے آلو اعتدال کے ساتھ خوراک میں شامل کئے جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں۔

آعلیٰ اسکن کے لئے کوئی اچھا سفید پیک بتاویں، میرے مسات بھی مکمل گئے ہیں، کوئی مشورہ دیں؟ امبراقبال... کراچی

15 دن میں ایک مرتبہ دو چار منٹ کے لئے احتیاط سے اشیاء لیجئے اور کچھ دیر بعد انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس اور ایک چوٹھائی چائے کے چمچ کی مقدار میں زیتون کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں۔ جب خشک ہونے لگے تو چہرے پر سادہ پانی کا اسپرے



کیجئے۔ پھر نرم تولیے سے صاف کرنے کے بعد خشک پانی سے منہ دھو لیجئے۔ حساس جلد کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔

اچھی طرح ملانے کے بعد خنڈا ہونے دیں گرم پانی میں دوپے کا رنگ خراب ہو سکتا ہے۔ کچھ روپے کاس میں بھگوڑیں پھر نیچو کر سائے میں خشک کر لیں۔ جس طرح سوئی کپڑوں کو کلف لگاتے ہیں۔ وہی طریقہ ہے اس لارڈ کی مقدار کم کر لیں۔ اسی طرح



بلکسا پانی سپرے کرنے کے بعد دوپے پر اسڑی کریں۔ پینے کے بعد سسٹے گا بھی نہیں اور دوپے کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کا کوئی طریقہ، ٹونک ہو بتا دیں؟ قاطرہ جزو۔ ٹنڈو جام دو کھانے کے چمچ دہی میں دو کھانے کے چمچ سرسوں یا ناریل کا تیل اور ایک عدد انڈہ ملا کر صاف بالوں میں لگائیں۔ ایک سے دو گھنٹے کے بعد

معمول کے مطابق شیو کر لیں۔ ابتداء میں مہینے میں دو مرتبہ اور پھر مہینے میں صرف ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کیجئے۔ آپ کے بال بھی خوبصورت ہو جائیں گے اور خشکی بھی دور ہو جائے گی۔ سر کے بالوں کی خشکی اگر طویل عرصے سے ہے یا پھر سر کی خشکیت ہے تو قریبی معالج سے مشورہ کیجئے۔

آپ کیا آپ مجھے بغیر لودن کے چکن روٹ کرنا سکھائیں؟ مجھے بہت شوق ہے لیکن لودن نہیں ہے؟ عائد چانگیر۔ سرگودھا جی ہاں آپ بغیر لودن کے بہت آسانی سے چکن روٹ کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے چکن کو اچھی طرح دھو کر ہوادار جگہ پر ٹانگ دیں یا پھر چھلکی میں رکھ کر تمام پانی خشک ہونے دیں۔ چکن پر کٹ گائیں اور اپنی پسند کے مطابق مصالحہ دہی میں ملا کر چکن پر لگائیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ مونے گچ کی پتیلی میں آدھی پیالی کے قریب ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کر لیں۔ اب اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ پکائیں اور ڈسکن ڈھانپ کر آگ بجھوڑی کم کر دیں۔ 10-8 منٹ کے بعد احتیاط سے ڈسکن کھولیں اور چکن کا زرخ تبدیل کر دیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بہت سادہ اور آرموزہ ترکیب ہے۔

انڈیل دیں۔ چند منٹ کے بعد اوپر سے سادہ پانی ڈال دیں۔ پختہ پندرہ دن میں کش کیا ہوا کپڑے دھونے کا صابن پانی میں ڈال کر پکائیں اور احتیاط سے نالیوں میں ڈال دیا کریں۔ یہ کام رات کو پانی کے کام ختم کرنے کے بعد کیجئے۔ گرم پانی ڈالنے وقت تمام احتیاطی تدابیر کو ملحوظ خاطر رکھئے۔

آپ مجھے براؤنیز بنانے کا شوق ہے، لیکن ہماری طرف چاکلیٹ نہیں ملتی۔ کیا کوٹنگ چاکلیٹ کے بجائے کوئی اور چاکلیٹ استعمال کر سکتی ہوں یا کوکو پاؤڈر سے کوٹنگ چاکلیٹ بنائی جاسکتی ہے؟

براؤنیز بنانے کی بہت سی ترکیبیں ایسی بھی ہیں جن میں کوٹنگ چاکلیٹ استعمال نہیں کی جاتی، بلکہ کوکو پاؤڈر جو کہ آسانی سے دستیاب ہے شامل کیا جاتا ہے یا پھر آپ سادہ اسٹیف سیک کی کسی ریسیپی میں دی گئی میڈے کی مقدار کو کم کر لیں۔ جتنا میڈہ کم کریں اتنا ہی کوکو پاؤڈر شامل کر دیں۔ اگر ترکیب میں ایک کپ میڈہ لکھا ہے تو اس میں سے دو



کھانے کے چمچ میڈہ کم کرنے کے بعد دو کھانے کے چمچ کوکو پاؤڈر چھان کر شامل کر دیں۔ خیال رہے کہ ضرورت سے زیادہ بیک نہ کیجئے، کیونکہ اس سے یہ خشک ہو جائیں گے اور براؤنیز خشک نہیں ہونے چاہئیں۔ یہ کوٹنگ چاکلیٹ کے ساتھ تیار کئے گئے براؤنیز کی طرح تو نہیں ہوں گے لیکن آپ کا شوق کافی حد تک پورا ہو جائے گا اور آپ کو کھر میں کوٹنگ چاکلیٹ بھی نہیں بنانی پڑے گی۔

مینی کیور کرانے کے باوجود گھر کے کام کاج میں ہاتھ چند روز میں ہی دوبارہ میلے اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔ اس مسئلے پر خنڈہ قاروق... فیصل آباد



ہاتھوں اور تانوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لئے صرف مینی کیور کافی نہیں ہوتا۔ ہمیں روزانہ ان کی دیکھ بھال کرنا ہوتی ہے۔ برتن اور کپڑے وغیرہ دھونے کے لئے استعمال ہونے والے ڈسجنٹ سے کام کرنے کے فوراً بعد ہاتھوں کو ہینڈ واش، بیوٹی یا ٹوائلٹ سوپ سے دھو کر زری سے خشک کیجئے اور مونے پھار زور لگائیے۔ سوئے سے قبل ہلکی سی کوڈ کریم لگائیں۔

ہمارے ہاں ایک الماری ہے جس میں جو تے رکھے جاتے ہیں۔ وہاں سے بہت ناگوار بو آ رہی ہے۔ فائل کی گولیاں استعمال کرنے سے بھی فائدہ نہیں ہوا، بتائیے کیا کریں؟

پہلی بات تو یہ ہے کہ آئندہ فائل کی گولیاں الماری میں رکھنے سے احتیاط کیجئے، کیونکہ جب یہ گھلتی ہیں تو ہارڈ بورڈ پھول کر خراب ہو جاتا ہے۔ جوتوں کی الماری کو دو در کرنے کے لئے تمام جوتے باہر نکال کر صاف کر دائیں اور پھر رکھیں۔ ٹیل کے کپڑے میں پیٹنگ سوڈا رکھ کر چار پھ پٹلیاں تیار کر لیں اور جوتوں کے شیلف میں رکھ دیں۔ باہر سے آنے کے فوراً بعد جوتے اتار کر ہنڈ الماری میں رکھنے سے بھی یہ صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ان میں پسینے وغیرہ کی smell موجود ہوتی ہے۔ انہیں پہلے کسی کھلی جگہ رکھیں خشک ہو جانے پر صاف کرنے کے بعد الماری میں رکھیں۔ آپ شاید یہ مجھے بعض جوتوں کے ساتھ جارح اور مضمینوں کے دوپے ملے ہیں۔ انہیں پہنتی ہوں تو یہ سب جاتے ہیں۔ مثالوں پر سفٹی پن لگاؤں تو وہ میں صواب ہونے کا خدشہ ہے۔ ہلیز کوئی اور طریقہ ہو جاتا دیں؟ شمیمہ خالدہ... حیدر آباد

ایک چائے کا چمچ لارڈ کو آدھی پیالی میں بھول لیں۔ ایک گلاس پانی لالیں اور لارڈ کا آمیزہ شامل کر کے اچھی طرح چمچ چلائیں۔ دوبارہ ہال آنے پر چھلپا بند کر دیں۔ شب میں ایک سے دو جگہ کے قریب سادہ پانی بھر کر اس میں یہ آمیزہ شامل کر دیں۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### دورز ٹپ

اس کو بیسٹ میں پہلی پوزیشن و ڈسٹریکٹ بین (سیالکوٹ) نے حاصل کی۔  
پختے میں ایک سے دو مرتبہ گلشی کے پتے چیں کر سرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں میں لگانے سے بال گھٹے اور خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے کو بیسٹ میں صافدائین۔ کراچی اور نیم علی۔ حیدر آباد رز پر قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آزمودہ پٹی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی تک۔ بک بلیکشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

# بلاک پر نٹنگ کرنا بہت آسان...

تو کیوں نہ اپنی قمیض کو منفرد ٹچ دیا جائے

ارم شفیق



اسے اچھی طرح دبا لیں اور پھر بلاک بنالیں۔

باؤٹری اور کندہ ڈیزائن والے بلاکوں پر جو رنگ استعمال کیا جائے وہ الگ الگ شیڈز کا ہونا چاہئے۔ عام طور پر باؤٹری اور کندہ ڈیزائن کو ایک ہی بلاک سے نقش کر لیا جاتا ہے تاکہ وقت اور پیسے کا خیال نہ ہو۔ اس کے بعد اسی عمل کو دہراتے ہوئے جہاں جہاں ڈیزائن چھپانا ہے وہاں چھاپ لیں۔

اگر ڈیزائن کو پھیلا ہوا رکھنا چاہتی ہیں تو آپ کی مرضی پر منحصر ہے اور اگر اسے قریب قریب رکھنا چاہیں تو ٹینیوں، پیچوں والے بلاک پر رنگ لگا کر نفاست سے ڈیزائن کو آپس میں جوڑ دیں، یہ زیادہ بہتر لگے گا۔

خاص باتوں پر دھیان دیجئے

بلاک ایسا استعمال کریں جس میں ڈیزائن واضح نظر آ رہا ہو تاکہ پینٹ ڈیزائن کے سب حصوں کو اچھی طرح کو کر لے۔ بلاک پر ایک دفعہ رنگ لگا کر اسے کپڑے پر استعمال کرنے کے بعد اس بلاک کو اچھی طرح برش سے صاف کر لیں تاکہ رنگ خشک ہو کر ڈیزائن کی باریکیوں کو اجاگر کرے۔ ایک ہی بلاک پر مختلف رنگ لگا کر ڈیزائن کی مناسبت سے بھی چھاپا جاسکتا ہے۔

اگر کپڑے کے کسی کوئی بلاک سے رنگ رہ جائے تو اسے پینٹ برش کی مدد سے ہٹ کر دیں۔ ڈیزائن کے Motif کے درمیان فاصلہ برابر کا ہونا چاہئے۔ بلاک پر پینٹنگ میں ایک رنگ لگا کر اسے خشک ہونے کا موقع دیں۔ پھر دوسرے رنگ کا بلاک لگائیں۔ بازار سے ڈیبوں میں بند پینٹس میں پانی کا استعمال نہ کریں۔ اس سے رنگ کے پھیلنے کا اندیشہ

کپڑے کو یورڈی پر سکھانے کے بعد ہوا میں خشک کریں، پھر رنگ پٹا کرنے کے لئے اس پر پچھلی طرف سے استری کریں

ہوتا ہے۔ بلاک پر اگر ایک دفعہ رنگ لگا کر کپڑے پر چھاپا جائے تو دوبارہ بلاک کو خشک ہونے سے پہلے اسے کسی برش سے صاف کر لیں اور تھلے کپڑے سے بلاک کو اچھی طرح صاف کر کے رکھیں تاکہ رنگ بلاک کی باریکیوں میں پختہ نہ ہونے پائے۔

رنگوں کی ڈیبوں کو استعمال کر کے ان کے ڈھکن اچھی طرح بند کر کے رکھیں تاکہ رنگ دوبارہ قابل استعمال رہ سکے۔ کپڑے کو یورڈی پر تین سے چار گھنٹے سکھائیں اور اس کے بعد بارہ گھنٹے تک ہوا میں خشک ہونے دیں۔ کپڑے کو گرم استری سے پچھلی طرف سے استری کریں تاکہ رنگ پٹا ہو جائے اور دھونے پر نہ اترے۔ اسی طریقے سے آپ اپنے دوپٹے وغیرہ پر بھی نقش ڈیزائن چھاپ سکتی ہیں۔ تو پھر دیکھیں بات کی؟ قمیض پر اپنی پسند کے مطابق منفرد قسم کی بلاک پر پینٹنگ کیجئے، یقیناً آپ کی شرٹ پر بنا ڈیزائن کسی اور نے نہیں پہنا ہوا ہوگا۔ کیونکہ یہ آپ کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے، جو صرف آپ ہی بنا سکتی ہیں۔

یہ صدیوں پرانا فن ہے۔ اسے کپڑے پر ڈیزائن چھاپنے کا سب سے پہلا اور قدیم طریقہ کہا جاسکتا ہے۔ اس کا آغاز چائنا سے ہوا۔ بعد ازاں یہ فن جاپان، فرانس سے ترقی کرتا ہوا دنیا بھر پر راج کرنے لگا۔ اسی فن کی بدولت مشینیں ایجادیں آئیں اور ان سے کام لیا گیا۔ لیکن جو کام صدیوں پہلے کلوڑی کے بلاک سے کیا جاتا تھا وہی دراصل اس ہنر کی حقیقی پہچان ہے۔ کلوڑی کے کلوڑوں کو مختلف طرح کے ڈیزائن کندہ کئے جاتے ہیں۔ کارنگ کلوڑی کے کلوڑوں پر باریک ٹوک دار اوزار کی مدد سے انتہائی مہارت کے ساتھ ڈیزائن نقش کرتے ہیں۔ اپنی انفرادیت کے باعث یہ ہر کسی کے لئے باعث کشش ہوتا ہے۔

درکار سامان

ڈیزائن کندہ کرنے کے لئے کلوڑی کے بلاک، پسندیدہ رنگ، کلوڑی کا بورڈ، کلوڑی کا اسکیل، پینسل یا ٹیڈرنگ چاک، پینٹ برش۔ اس کے علاوہ بلاک صاف کرنے کے لئے ٹوٹھ برش یا کپڑوں والا برش اور Thumb pins تیار

• سب سے پہلے کپڑے کا وہ حصہ جو آپ نے پینٹ کرنا ہے اسے اچھی طرح استری کریں۔ جس حصے پر ڈیزائن بنانا ہے اسے Thumb pins کی مدد سے کلوڑی کے بورڈ جس کو ڈرائنگ بورڈ بھی کہا جاتا ہے پر چسپاں کریں۔

پینٹ یا چاک کی مدد سے نشان لگائیں کہ ڈیزائن کہاں چھپانا ہے۔ پینٹس کے ذریعے ڈیزائن کے درمیانی فاصلے کو ایک برابر رکھیں اور پھر نشان لگائیں۔



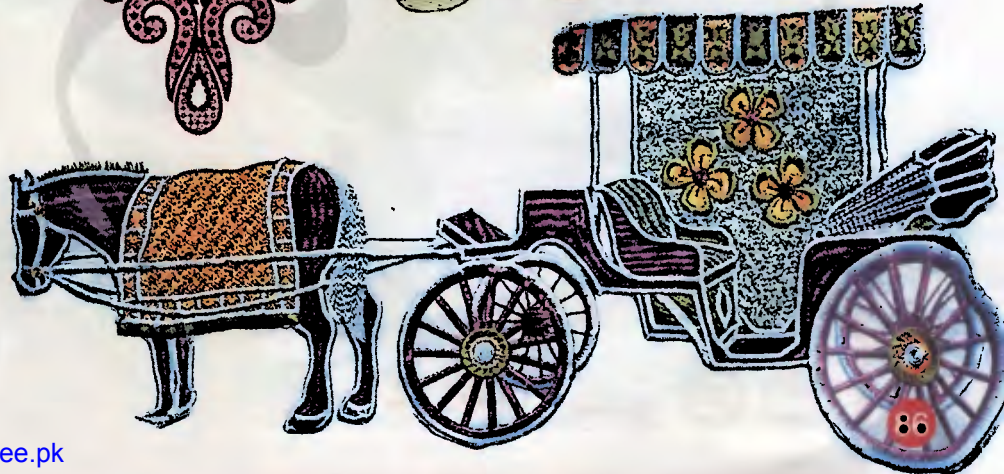
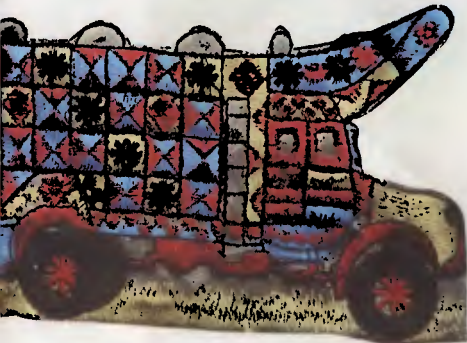
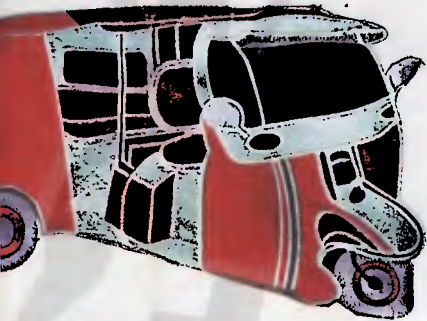
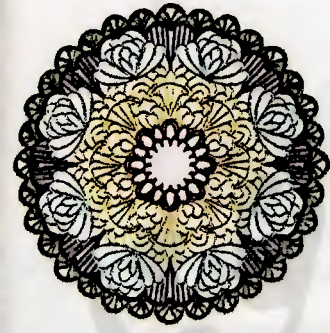
اس میں سب سے اہم کام بلاک کا نفاست اور مہارت سے بنا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ڈیزائن میں جان آ جاتی ہے۔ بلاک جتنی مہارت سے تیار ہوگا ڈیزائن اتنی ہی نفاست سے کپڑے پر چھاپا جائے گا۔ بلاک کی تئیں

بلاک پر خشک کرنے کے لئے تین طرح کے بلاک استعمال کر سکتے ہیں

- 1۔ باؤٹری والا بلاک 2۔ لمدہ کاری والا بلاک 3۔ پیچوں اور ٹینیوں والا بلاک۔

رنگوں کا استعمال

رنگوں کا استعمال ہمیشہ کفایت سے کریں، جس سے ہمارا ڈیزائن خوبصورت لگے اور بجٹ بھی کم سے کم خرچ ہو۔ سب سے پہلے باؤٹری والے بلاک پر برش کی مدد سے پینٹ کریں۔ اب اسے کپڑے پر لگائے گئے نشان پر احتیاط سے رکھیں اور زور سے دبائیں، پھر بلاک کو ہٹائیں۔ پھر دوسرا بلاک لیں جس پر ڈیزائن لمدہ ہوا اس پر بھی برش کی مدد سے پینٹ لگائیں اور باؤٹری والے چھاپے کے اندر اس کو احتیاط سے پر لیں کریں تاکہ باؤٹری کے اوپر ڈیزائن نہ آجائے۔



## Motifs، فیشن ٹرینڈ

آج کل رکشوں، ٹرکوں اور مور والے ڈیزائن مقبول ہو رہے ہیں

خواتین کے بلبوسات کی تراش خراش اور ڈیزائننگ میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ ہمارے ہاں قیصوں کے فرنٹ اور بیک کے علاوہ وائن پر Motifs لگانے کا رجحان کوئی نیا تو نہیں ہے۔ چکیلے موتیوں والے گول دنگون، ستاروں اور کیریوں کی ساخت والے Motifs کا فیشن کچھ عرصہ عروج پر ہوتا ہے، پھر اچانک غائب ہو جاتا ہے۔ آج کل رکشہ، ٹرک، دین، ٹرک، بجلی، اور قدیم آلاسٹو موسیقی کے ٹکس پر مشتمل Motifs لڑکیوں میں بہت مقبول ہو رہے ہیں جبکہ مور کی ہیمپہ والے Motifs خواتین کی اولین پسند بنے ہوئے ہیں، لیسر کی دکان پر آنے والی ہر دوسری خاتون کا عمارے مور کے Motifs کی ڈیمانڈ کرتی نظر آتی ہیں جبکہ نوجوان لڑکیاں رکشے، ٹرک کے ڈیزائن والے Motifs کا انتخاب کرتی نظر آ رہی ہیں۔ ان تمام Motifs کو کاشن اور ٹشو کے باریک کپڑے پر مختلف شوخ رنگوں کے ریشمی دھاگوں سے کاڑھا گیا ہے۔ یہ ہمارے ملک کے تمام بڑے شہروں کے بازاروں میں با آسانی دستیاب ہیں۔ آپ انہیں اپنی قیض کے بیک اور فرنٹ پر ٹاکنگ سکتی ہیں اب دیکھئے کہ آپ کی نگاہ انتخاب کہاں جا ٹھہرتی ہے!

## تگینوں سے سجے، جھلملاتے بٹن

### آپ کی قمیض پر چمکیں تو کیا بات ہے

خوبصورت نظر آنا ہر انسان کا فطری حق ہے، لیکن خواتین اپنے حسن و جمال کو نکھارنے اور منفرد طرز کے لباس زیب تن کرنے میں بے پناہ دلچسپی لیتی ہیں۔ کیونکہ وہ جاذبِ نظر اور متاثر کن شخصیت کا روپ دھارنا چاہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ نئے نئے فیشن کی کھوج میں راضی ہیں اور اسے سب سے پہلے اپنانے کی خواہش رکھتی ہیں۔ قدیم تہذیبوں مثلاً مومہن جوڈاڑو اور ہڑپہ کے کھنڈرات سے ملنے والی آرائشی اشیاء بھی اس بات کی گواہی دیتی ہیں کہ جہاں سنورنا عورت کا ہی خاصہ ہیں۔

کپڑوں کی آرائش میں موتی، ستارے، اسٹونز، پتلیں، کڑھائی، بنائی کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں مگر بٹن بھی زمانہ قدیم سے قمیصوں اور خصوصاً گرتوں میں ٹانگنے کا رواج عام رہا ہے۔ آج کل انگوٹھی میں لگے رنگا رنگ جواہر تگینوں کی طرز کے بٹن فیشن کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ ان میں کرٹل، گینے، پرل والے بٹنوں کے ساتھ ساتھ میٹل فریگ پر پتھر جوئے بٹن بھی بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ چوکور، گول، مستطیل اور مختلف رنگوں کے پھولوں کی ساخت والے چھوٹے بڑے بٹن بہت پسند کئے جا رہے ہیں اور گرتوں قمیصوں کی زینت بن رہے ہیں۔

# کمال کا ہے یہ ہوم میڈ تحفہ پنسلوں کے ٹوپرز بنائیں آرٹسٹ کہلائیں

ایک چھوٹا سا پراجیکٹ کبھی کبھی بہت نمایاں، خاص اور اہم بھی ہو سکتا ہے۔ کرنا کچھ ایسا خاص نہیں، لیکن یہ مہارت ہے آپ کے تخیل کی، اسی طرح آپ اپنے حلقے میں ہنرمند بننے کے طور پر اپنی پہچان کرائیں گے۔

جو اشیاء آپ کو درکار ہیں  
کرافٹ فوم شیٹس یا تیار اشکال  
کرافٹ گلو (سفید رنگ)

• قینچیاں سادہ اور کٹنگ ڈیزائن والی  
• آپ کی پنسلیں (خیال رہے کہ کارٹونز کی اشکال والی پنسلیں اچھی ساخت کی ہوں گی نہ ہوں)

طریقہ

مستطیل، گول، ہارٹ، بٹر فلائی، اشار یا اپنے کسی بھی من پسند ہیپ میں کرافٹ بنانے کے لئے فوم شیٹ کاٹ لیں۔  
پنسل کو اس دہرے فوم کے درمیان رکھ کر نشان لگائیں، اب گلو کی مدد سے باقی ماندہ حصہ جوڑ لیں۔ پنسل Insert کرنے والی جگہ پر گلو نہ لگائیں۔  
اب ایک فوم کو دوسرے پر رکھ کر سینڈ ویچ کی طرح پوسٹ کر دیں۔ یہ گلو خاصی دیر بعد خشک ہوگی اور آپ کا ٹوپر ممکن ہے کہ تین سے پانچ گھنٹے میں مکمل ہو۔ اس اثنا میں آپ اس کی بیرونی سطح کو سجالیں۔

آپ چاہیں تو من پسند کارٹون کیریکٹر کو draw کر لیں اور اسے پسندیدہ رنگوں کی مدد سے سجالیں، چاہیں تو wiggle eyes، pom poms یا گلو، ستاروں، موتیوں یا بنٹوں اور گینتوں سے بھی آراستہ کر سکتی ہیں اور کچھ بچیاں تو اپنی فراک کی پٹی ہوئی کٹرن، لیس یا ڈوری سے بھی کوئی اچھوتا سا ڈیزائن تخلیق کر سکتی ہیں۔

منجی منی بچیوں اپنے بھیاؤں کی سالگرہ میں نہ بھولنا، ایسا ہوم میڈ تحفہ انہیں آپ کے سوا کوئی نہیں دینے والا۔ اسی لئے تو آپ کو گھر بھر کی لاڈ اور پیاری بہنا کہا جاتا ہے۔  
بہت آسان سایہ پراجیکٹ آپ کو باکمال آرٹسٹ نہ بنا دے ایسا ممکن ہی نہیں۔

# موتی سے انمول، ہیرے سے بھی قیمتی ماں اور بچہ نئی مائیں ماہر گائناکولوجسٹ سے مشورہ کرتی رہیں

انسانی جان بہت قیمتی ہوتی ہے، خاص کر اس ماں کی جو ایک طویل عرصے تک بچے کی پرورش اپنے وجود میں کرتی ہے۔ بھون کر طوے یا حریرے کی شکل میں کھائیں، یہ پروٹین کا ایک اہم ذریعہ ہے۔



ماں بننے والی خواتین کو اگر زچگی کی بھرپور مانیٹرنگ (دیکھ بھال اور نگہداشت) دستیاب نہ ہو سکے، وقتاً فوقتاً الٹراساؤنڈ سے بچے کی صحت اور ماں کی صورتحال پر کنٹرول نہ کیا جاسکے، نئی ماؤں کو زچگی کی تربیت اور سرطے وار مشورے دینے والی کوئی بزرگ، تجربے کار عزیز رشتہ دار یا ماں موجود نہ ہو تو مشکلات میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

ایسی بچیاں جو پہلی بار اس تجربے سے گزر رہی ہوں وہ بچے کی movement کو ضرور مانیٹر کریں۔ اٹھتے بیٹھتے اور کام کرتے وقت اگر کبھی حرکت کم ہو یا زک جائے تو معالطے کی سنجیدگی کو سمجھیں اور فوری طور پر گائناکولوجسٹ سے رابطہ کر لیں۔

W.H.O کی تحقیق بتاتی ہے کہ دنیا میں بچوں کی قبل از پیدائش شرح اموات 2.6 ملین تک جا پہنچی ہے اور سال کے 28 ویں ہفتے میں Still birth ہو جاتی ہے، جبکہ صرف 4 ہفتے بعد زچگی کا دورانیہ قدرتی طور پر ہونا چاہئے۔ لکھنویہ یہ ہے کہ پاکستان کے علاوہ بھارت، تاجکستان، چین، بنگلہ دیش، غواہی جمہوریہ کنگو، اتھوپیا، انڈونیشیا، افغانستان اور تھائی لینڈ میں ماؤں کی صحت سے متعلق حالات نہایت دگرگوں نظر آتے ہیں۔ ان میں 98% ایسے طبقات ہیں جو یا تو کم آمدنی کی وجہ سے عورتوں کی صحت پر وسائل صرف نہیں کر سکتے یا وہ صحت کے بنیادی تصور سے لاعلم ہیں۔ عام طور پر کمزور ماؤں کو صحت مندوں کی نسبت زیادہ احتیاط، آرام، بھرپور متوازن غذا اور پرسکون حالات کی ضرورت ہوتی ہے اور ان کے مابانہ چیک اپ بھی پابندی سے ہوتے رہنے چاہئیں۔ اگر تجربے کار گائناکولوجسٹ سے مشورے کئے جاتے

رہیں تو زچگی کے دوران ہونے والے انفیکشنز اور دوسری پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ بردت تشخیص سے چھوٹے اور بڑے ہر مسئلے پر دھیان اور توجہ دی جاسکتی ہے۔

ماں بننے والی خواتین کے اہم مسائل

• انتہیاء، بچے کی افزائش کا ست ہونا، ڈیپریس، بلڈ پریشر کا بڑھنا اور ماں کا اپنا وزن نہ بڑھنا چند بنیادی مسائل ہیں جنہیں ہر ماہ کے طبی معائنے سے جانچا جاسکتا ہے۔

• اگر ماں بننے والی خاتون کا وزن حد سے زیادہ بڑھ جائے، وہ سگریٹ نوشی یا کیفین کا استعمال حد سے زیادہ کرتی ہو۔

• اگر وہ چالیس برس کی عمر میں ماں بننے جاری ہو تو اسے ہر سرطے پر بنیادی صحت کا جائزہ لینا ہوگا۔ مہنگائی کا عفریت

• بنیادی غذا اور طرز زندگی میں بہتری نہ آنے کی اہم وجہ مہنگائی ہے، جو روز افزوں بڑھ رہی ہے۔ سادہ زندگی گزارنے کا مشورہ تو دیا جاسکتا ہے، لیکن بنیادی سہولتوں کا حصول بھی آسان نہیں رہا۔ مہنگائی نے غریب اور متوسط طبقے کی کمر توڑ کر رکھ دی ہے۔

• ایسے سیکمٹس جو حاملہ خواتین کو اضافی طور پر تجویز کئے جاتے ہیں، قیمتاً ارزاں نہیں ملتے۔ عام آدمی کی قوت خرید جواب دے جائے تو ظاہر ہے کہ مہنگائی کا عفریت ماں اور بچے کو Malnutrition کی کیفیت تک لے جائے گا۔

• ماں کو صرف 3 وقت کا کھانا کارڈ نہیں ہوتا لیکن کیا اسے ہونے والے بچے کے لئے وقفہ وقفے سے دودھ اور دوسری غذائیں مل سکتی ہیں؟

کلینکل نیوٹریشنسٹ ارفع نواب نے غذائی کمی کا ایک سادہ ساحل پیش کیا ہے کہ آپ سیکمٹس نہ لے سکیں تو سوچی

آپ سیکمٹس نہ لے سکیں تو سوچی بھون کر  
طوے یا حریرے کی شکل میں کھائیں، یہ  
پروٹین کا اہم ذریعہ ہے

• مرغی کا جگر اور کلیجی نیا خون پیدا کرتے ہیں۔

• نمٹا، کبیرے اور موسیٰ سبز یوں کی سلا دے پوٹاشیم اور وٹامن C کے علاوہ لائیوین چن مہیا ہو سکتا ہے۔ سبز یاں بدل بدل کر کھائیں۔

• مٹی مائیں کولاڈکس کے بجائے ٹاریل پانی پیا کریں۔ اس میں موجود پوٹاشیم ماں اور بچے دونوں کی دھڑکن کی رفتار بہتر بناتا ہے۔

• Folic Acid بچے کی بڑھ کی بڑی کے عضلات کو توانا بنانے کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ بچے کی بڑھوتری اور صحت کے لئے ایک لازمی اور سستا ترین سپلیمنٹ ہے جس کا استعمال زچگی سے پہلے اور بچے کی پیدائش کے بعد بھی جاری رکھا جاسکتا ہے۔

• کھانوں میں چائیز کھانے ضرور کھائیں، لیکن چائیز نمک کا استعمال اس پوری مدت کے دوران نہ کریں کیونکہ یہ نمک دوران خون کی سطح بڑھا دیتا ہے۔ اگر غلطی سے کبھی کھالیا جائے تو اس روز اپنی غذا میں پھلوں کا استعمال بڑھا دیں۔

• گنے کا رس اگر صاف ستھرا دستیاب ہو سکے تو ضرور استعمال کریں۔ یہ جگر و معدے کی گرمی کو دور کرتا اور توانائی بڑھاتا ہے۔ یہ مصنوعی شکر نہیں اس لئے اس سے وزن بڑھتا ہے اور نہ ہی دوران خون کا نظام بگڑتا ہے۔

• زچگی کے دوران نا فہم رویوں، تفکرات، توہم پرستی اور قدیم دفرسودہ مفروضوں کو ایک جانب رکھ کر نئی تحقیق، ڈاکٹر دل اور بزرگوں کے مشوروں کو اہمیت دینا ضروری ہے تاکہ مستقبل قریب میں کوئی دلخراش منظر یا دل ہلا دینے والی خبر کے بجائے مبارک سلامت کا شور سننے کو ملے اور آپ کی ساس صاحبہ یا امی جان کہیں ”مبارک ہو بیٹی، خبر سے آج تم ماں بن گئی ہو۔“

# آپ کا گھر کیسے سجنا چاہئے؟

جہاں سہولتوں اور آرام کے ساتھ ساتھ جمالیاتی ذوق کی تسکین بھی ہو

ہے تو بہتر ہے۔ رس بھری، لائٹ گرین، نارنجی، ultramarine یا سادہ گلابی مگر بچوں سے پوچھ کر تا کران کا دل کرے میں لگے۔ فلور فرٹنگ کے لئے یہاں رگ رکھے جائیں یا دیوار سے دیوار تک سٹیک کالین مناسب رہیں گے؟ چھوٹے بچوں کے کمروں میں کالین نہ ہی ڈالوائے جائیں تو بہتر ہے۔ اس کا واحد سبب صفائی میں سہولت کا نہ ہوتا ہے۔ فرش گیلیا یا گندہ ہوگا تو صفائی کرنا سہل ہے۔ کالین کو بار بار ویکس کرنا یا دھونا اس کی رگت کو خراب کرنے کے مترادف ہے۔

دیواروں پر وال پیپر اور پوسٹر چسپاں کر کے ایک فنیس تخلیق کی جاسکتی ہے۔ یہ پوسٹر کارٹون کریکٹرز کے علاوہ پائل، پتلی، پھول، سمندر، مختلف جانوروں کی شبیہوں والے ہو سکتے ہیں۔ وال پوسٹر میں روایتی موجود ہے۔ اپنے بچوں کی عمروں اور ان کی دلچسپیوں کو دیکھتے ہوئے ان کا انتخاب کیجئے اور گھر میں فنیسی لے آئیے۔ بچیاں یوں بھی اپنی ونڈر لینڈ میں ایس بن کر خوش ہوں گی اور بچے بھی Pooh تو بھی Spiderman کی طرح دلور انگیزی چاہیں گے۔ بچوں کا یہ کمرہ ان ہی کی سلطنت ہے، انہیں جیسا اچھا لگے گا

دیتے۔ شخصیت کی تعمیر میں توجہ، پیارا اور زندگی کی حرارت جیسے عنصر ہوں تو انہیں نظر انداز کرنے کا گلہ نہیں ہوگا۔ اپنا کمرہ محنت مندانہ اور جمالیاتی ذوق سے سجھاؤ گا تو ہر بچہ سرگرم اور بااعتماد رہے گا۔ مائیں انہیں صفائی کی طرف راغب کریں گی تو وہ خوش خوش کریں گے۔ کمپیوٹر ٹیبل بھی تخلیقی انداز سے بنوائی جائے تو بچے گیمز کے علاوہ تعلیم میں بھی محو ہو سکتے گا۔

بچوں کے کمرے کے فرنیچر کی ساخت نمایاں اہمیت رکھتی ہے۔ اسے جیومیٹرک کے علاوہ پھولوں کی آؤٹ لائن سے ترتیب دیا جاسکتا ہے۔ غریب کمر کو گھر نظر آنا چاہئے اسے نہ تو میوزیم نہ ہی نمائش گاہ ہونا چاہئے۔ فرنیچر اور آرائشی اشیاء کی بھرمار بھی نہ ہو اور ضرورت کی اشیاء کی بھی نہ محسوس ہو۔ ایسا کچھ بھی منفرد ٹیکل اور طرز اسلوب ہی آپ کو نمایاں اور ممتاز شخصیت ظاہر کرے گا۔

گھر کی آرائش بھی ایک اسٹائل چاہتی ہے۔ ہر کمرے کی ضرورت اور افادیت بھی مختلف ہوا کرتی ہے۔ ہم انہیں روزمرہ کے تقاضوں سے تقسیم کر کے ان کی افادیت برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ جن کمروں میں موسم گرما طویل ہوتا ہے ان گھروں کی آرائش سردیوں کی نسبت مختلف ہوتی ہے۔ مثلاً جن کمروں میں اپریل سے لے کر نومبر تک موسم گرما کا راج ہو وہاں ٹیلیس پردے، دیز کالین اور ویلٹ کے کشتہ استعمال نہیں ہو سکتے یا پھر ان کے ساتھ سینفری ایئر کنڈیشنر کی سہولت موجود ہونا چاہئے۔

جب موسم بہار آئے تک گرمی ہی کا احساس غالب رہے جب گھروں کی آرائش میں احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب چاہتے ہیں کہ ان کے گھر ہوادار، روشن اور صاف ستھرے نظر آئیں۔ لمارت کا اظہار بھی اشیاء کی سجاوٹ سے ہوتا ہے، لیکن حزاؤ جب ہے کپ اپنے جٹ کو حسن سلیقہ سے استعمال کر کے بیکور بہتر بنائیں۔

2012ء میں بھی آپ کو کچھ گمراہیے نظر آئیں گے جہاں شیشم کی لکڑی کے قد آدم دروازے قدیم روایتی چوب کاری کی تزئین لئے ہوں گے۔ آئینوں کی محرابوں سے دیواری آرائش کی

گئی ہوگی جو شاہجہاد کے مجسمے کے ساتھ آویزاں نظر آئے تو دل سے اس جمالیاتی پہلو کے لئے داد ادا فرمے۔ لوگ اصل میں روایت اور جدت کو ہم آہنگ کرتے ہوئے ایک منفرد اسلوب پیش کرتے ہیں۔ گھروں کی آرائش کے رجحان آپ کی اپنی جمالیاتی حس کی پیمانہ کرتے ہیں۔ یعنی ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کیسے سوچ رکھتے ہیں اور کیسے گھر میں رہنا پسند کرتے ہیں۔

antique پڑھوں کی روایتوں کے عکاس فرنیچر کی جھلک کہیں نہ کہیں نظر آجائے تو پہلا احساس یہی ہوتا ہے کہ اس جگہ رہنے بسنے والے اپنی بنیاد اور اساس سے چھڑے نہیں ہیں۔

بچوں کے کمروں کا رنگ و روغن کیسا ہو؟

ماہر آرائش کے خیال کے مطابق اس کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ نہیں ہونا چاہئے بلکہ چمکدار اور گہرے رنگ سے



بچوں کے کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ کرنے کے بجائے گہرے رنگ سے سجانا زیادہ بہتر ہے



# اب گھر رہیں گے ٹیکنالوجی کے حصار میں

## تمام تر آٹومیشن سسٹم میں لگے حساس سنسرز معمولی دو لٹج پر بجلی خرچ کرتے ہیں

قد آدم سے بلند آہنی دروازے، کمینوں کے نام اور مکان کے نمبر کی محنتی کے ہمراہ کتوں سے ہوشیار ہیں، گاہدایت نامہ آپ کو ممکن ہے پریشان نہ کرتا ہو، کیونکہ اب شہر کی متوال بستیوں کے ہر دوسرے تیسرے مکان پر تحفظ حاصل کرنے کی یہ شکل شہری ثقافت میں دخل گئی ہے۔ سیانے کہتے ہیں کہ چور کبھی مطلع کر کے نہیں آتے اور جب یہ کسی بہانے گھر میں گھس جائیں تو مین ممکن ہے کہ مندر کتوں کو بھی قابو کرنا آتا ہو، ورنہ پورے کنبے کی جان اور مال داؤ پر لگ جاتا ہے۔

ڈاکٹری کی ادارات میں بڑھ جانے کے سبب پیشہ ورانہ فطرت کی کینیاں بن چکی ہیں۔ اب ہر نظام کارڈ اداروں ہی نہیں گھر میں بھی ضرورت بن چکے ہیں اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ لوگ انسانوں کے ہوتے ہوئے بھی مشینری پر بھروسہ کرتے ہوئے ہیں اور ان ملازمین کو سسٹم کا کوئی خفیہ کوڈ اور پاس ورڈ نہیں بتایا جاتا۔ اگر کبھی کسی ایسے گھر میں چوری کی کوئی واردات ہونے جاری ہوتو الارم بجھنے ہی پورے گھر کی روشنیوں ایک دم جل اٹھتی ہیں۔ یہ ایک واضح ترین اطلاعی ٹکنی ہے۔ ایسے گھر میں کمرے کی کوئی آنکھ بظاہر ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملتی، لیکن وہ کہیں بھی کسی بھی زاویے سے آپ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔ چور کو مطلع کر کے کبھی سیکورٹی فراہم نہیں کی جاتی۔ مثلاً اگر دکانوں پر یہ بورڈ آویزاں نظر آئے کہ جس پر درج ہو تو غور و فکر سے کی آنکھ آپ کو دیکھ رہی ہے اس اعلان کا کوئی مقصد نظر نہیں آتا۔ حقائق



21 ویں صدی میں خطرے کی بوسٹھنے کی یہ ذمہ داری ٹیکنالوجی نے اپنے سر لے لی ہے۔ اب حفظ ماحذم کے لئے انٹرنیٹ سے منسلک ایسا سسٹم حصارف ہو چکا ہے جو ہمارے گھر کی حفاظت کا بیڑا اٹھا سکتا ہے۔ تمام تر آٹومیشن سسٹم جس میں حساس سنسرز مثلاً دروازوں کو حفاظتی قوت سے سراغ رساں بناتے اور شیوں کے دروازوں کو مخصوص الارم کے ساتھ تیار کر دینے کے لئے سنسٹیں قائم کی جاری ہیں۔ یہ حساس سنسرز انتہائی معمولی دو لٹج پر بجلی خرچ کرتے ہیں۔ سیکورٹی گارڈ تو انسان ہی ہوتے ہیں ان سے غلطی بھی سرزد ہو سکتی ہے اور وہ دانستہ طور پر مجرمانہ ذہنیت رکھنے والے افراد کے آلہ کار بھی بن سکتے ہیں، لیکن یہ الیکٹرانک سیکورٹی آپ کو مکمل ترین تحفظ مہیا کرتی ہے۔

گھر میں کون کب داخل ہوا؟ کس کس کمرے میں گیا؟ اس نے وہاں کیا کیا؟ اور کتنی دیر بٹھرا، یہ سب دیکھنے کے لئے بازار میں CCTV کیمرے دستیاب ہیں جن کے ہمراہ آپ کو ویڈیو ریکارڈنگ اور web-based live ای میل اور ایس ایم ایس الرش کی سہولت بھی میسر ہوتی ہے۔ DIV کٹ حساس کیمروں پر مشتمل ایسی ڈیوائس ہے جس کی تنصیب 1,000sqft کے رقبے پر مشتمل غلیٹ یا گھر میں با آسانی ہو جاتی ہے اور یوں ٹیکنالوجی آپ کو محفوظ کر لیتی ہے پنے وسیع تر باتو حصار میں۔ کیا تالے چابیاں ماضی کا قفسہ ہو کر رہ گئے؟

ٹکنیکی مہارتوں سے لیس ہاؤس مشرک لاک 500 فٹ پرش اور 30,000 کارڈ باری رابطے اور مخصوص پاس ورڈ محفوظ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ گھر کے صدر دروازے تک کسی کی آمد کی اطلاع یہ الارم اور ویڈیو دیتی ہے۔ آپ آنے والے کی

ٹکنیکی مہارتوں سے لیس ہاؤس مشرک لاک  
گھر کے صدر دروازے تک کسی کی آمد کی  
اطلاع یہ الارم اور ویڈیو دیتی ہے

شناخت

کر کے دروازے کھولنے یا نہ کھولنے کا اختیار رکھتی ہیں۔ ایک اہم ڈیوائس دو طرفہ کیونٹیشن اور 7" بی کٹر اسکرین آپ کو اجنبی اور شناسا افراد کی پہچان کرا دیتی ہے۔ اب آپ کا گھر بھی اسمارٹ ہو م کھلائے گا گوکہ ملک کے بگڑتے ہوئے حالات، ہنگامے، لوٹ مار اور



آپ کا گھر بہت مشکل اور کٹھن مرمل عبور کر کے بنتا ہے اور یہاں بسنے کے لئے آپ مادی سہولتوں کے حصول کے لئے ایک مشقت طلب زندگی گزارتے ہیں۔ چیزیں آسانی سے نہ ہتی ہیں نہ ہی حاصل ہوتی ہیں وہ خواہ آپ کے گھر کا الیکٹرانک ساز و سامان ہو، زیور، گاڑیاں اور دوسری اشیاء کچھ بھی کیوں نہ ہو، ان کی حفاظت بھی آپ ہی کی ذمہ داری ہے۔ اپنا گھر سنبھالنے، بلا پرواہ نہ بننے اور چور کی کو نہ کہنے۔ اگر آپ نے ذمہ دارانہ لائف اسٹائل اپنایا تو آپ خودی اپنے بہترین نگہبان ہو سکتے ہیں۔ ورنہ سیانے تو کہتے رہیں گے کہ یاد رکھیے تو چوری پہچاننا نہ جائے۔



# آج بالکنی کو ونڈ چائم سے سجادیں

جہاں یہ ہوا سے مل کر مدھڑتان بکھیرے

درخشاں فاروقی

ہے جو ہمیں روحانیت اور صحت بخش ماحول سے قریب تر کر دیتا ہے۔ ونڈ چائم بھی اسی نقطہ نظر کو تقویت دینے کی کڑی ہے۔

ستوں اور اویوں کا تعین کرتے وقت گھر کے شمالی اور جنوبی دونوں ہی حصوں کو اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ دھاتی میٹیریل کے علاوہ لکڑی میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ مگر لکڑی سے بنی ونڈ چائم کو شمالی یا شمال مشرقی حصوں پر آویزاں کیا جاتا ہے۔

آپ کے ونڈ چائم سیٹ میں چار، چھ، سات، آٹھ یا اٹھارہ rods بھی ہو سکتے ہیں۔ اہل چین ان اعداد کی ونڈ چائم کو خوش قسمتی کی علامت قرار دیتے ہیں۔

بلاشبہ گھر میں اسے آویزاں کرنے کا انتخاب قطعی ذاتی ہو سکتا ہے تاہم کوشش کیجئے کہ اسے پورچ پر یا بالکونی سے قریب تر کسی حصے میں لگا جائے جہاں گھر کی دھیر پر قدم رکھنے سے لے کر زیادہ استعمال ہونے والے کمروں تک خوشگواریت کا تاثر ملے۔ ایشیائی باشندوں میں bamboo wind مقبول ہیں، لیکن بازار میں stained glass میں بھی دستیاب ہے۔ اپنی پسند اور ضرورت کے حساب سے خریداری کیجئے۔

انہیں آویزاں کرنے کے لئے ہک درکار ہوگی جو آپ کو مقامی ہارڈ ویئر دکان سے مل سکتی ہے یا کسی جگہ چھت پر ہک موجود ہے تو اس میں لگا لیجئے۔ پرانے تعمیر شدہ گھروں میں جھولوں کے لئے جگہ رکھی جاتی تھی۔ آج بھی کین اور لکڑی کے جھولے آرائش اور ذوق کا سحر اسرا پہلو ادا کرتے ہوئے بھلے لگتے ہیں۔

دیوار پر کیل کی مدد سے لگانا موزوں نہیں رہے گا۔ اس کے باریک rods کو حرکت کے لئے جگہ درکار ہوتی ہے ورنہ یہ تار سکت ہو جائیں گے پھر ونڈ چائم اور وال پینٹنگ میں کوئی فرق نہیں رہے گا۔

یہ مقبول ہی نہیں بلکہ خاصی مقبول آرائشی چیز ہے۔ مختلف ساخت، رنگارنگ اور خاصے متوجہ ذراؤں میں دستیاب ونڈ چائم گھر کی فضا کو مزین بنا دیتی ہے، بس مناسب جگہ کا چناؤ کرنا آپ کی تخلیقی اپروچ پر منحصر ہوتا ہے۔ گھر کی جگہ اس میں بسنے والے انسانوں کے جمالیاتی ذوق کی تسکین بھی کرتی ہے اور ترجمانی بھی۔

کئی لوگ انہیں گھر کے بیرونی حصوں جن میں دروازے شامل ہیں یا کھڑکیوں کے آس پاس لگاتے ہیں اور کچھ خواتین گھر کے صدمہ دروازے سے بڑی دیوار پر آویزاں کرنا پسند کرتی ہیں۔ مدھر موسیقی کی قدرتی تان چھیڑتی یہ ونڈ چائم ہزاروں اشکال اور قسموں میں دستیاب ہیں۔

آپ کا patio، صحن کی طرف مٹنے والے دروازوں، بلند قامت چھتوں یا باورچی خانے کے اطراف کی کسی جگہ پر اسے لگائے سرسراہی ہوا آپ کو زندگی کی حرارت اور باکین کا تاثر دیتی ہے۔ ہوا کی دھڑکیں ونڈ چائم کی نازک نازک تاروں سے سننے اور ان جاتے لھوٹے لھوٹے لہجوں میں والہانہ پن محسوس نہ ہو یہ ممکن ہی نہیں۔

آج کے دور میں ہم گھروں کی آرائش کے نقطہ نظر سے انہیں آویزاں کرتے ہیں۔ کبھی کسی زمانے میں اسے جانوروں سے گھروں کو محفوظ رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا اور ایک وقت ایسا بھی تھا جب ملاح موسموں اور ہوا کے رخ کا تعین کرنے کے لئے انہیں استعمال کرتے تھے۔

عوامی جمہوریہ چین میں اسے خوش بختی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ دراصل ہوا کی سرسراہٹ اور موسمی سی ٹون ہمارے ذہن کو بڑھکون بناتی ہے۔ اعصابی تھکان زائل کرتی ہے اور بہت حد تک تفکرات کی حدت میں کمی ہوتی ہے۔

ایک آرائشی نظریہ یہ بھی ہے کہ آپ اسے گھر کے لان کے اطراف کھیں آویزاں کر دیجئے۔ یہ ہریالی، لان کی آرائش اور قدرتی ماحول کے حسن کے اشتراک سے جمالیاتی پہلو ادا کر کے آپ کو تازہ اور باطنی طور پر مطمئن کرے گی۔

فینک شنی ماحول سے توانائی اخذ کرنے کا مین قدرتی انداز



## کچھ دیر صبا قمر کے ساتھ

میں سمجھتی ہوں ایکٹریا تو ہوتا ہے یا نہیں ہوتا، ہم نے تو کسی اکیڈمی سے نہیں سیکھا

مٹی نیٹرل ہوتی ہے یہ تو کھار کے ہاتھوں کا کمال ہوتا ہے کہ وہ انہیں کیا سے کیا بنا دیتا ہے۔ ڈرامے یا فلم میں کہانی کار، ہدایت کار اور اداکار مل کر کردار کی شکل وضع کرتے ہیں اور تخلیقی صلاحیت کی مکناٹ سے کوئی محرکتہ اٹا کر کردار سامنے آ جائے یا کوئی اداکار بھیڑ میں کم ہو جائے۔ صبا قمر بھی گزشتہ آٹھ برسوں سے اس دشت کی سیاحی کر رہی ہیں۔

”آپ کے معروف سیریز کون کون سے ہیں؟“

”مات، میں چاندی، شہر یار شہزاد، پانی جیسا پیار، لباس اور یہاں پیا نہیں ہے۔“

”آپ کی وجہ شہرت ہم سب امید سے ہیں جیسا ہٹریہ سیاسی پروگرام ہٹا؟“

”بالکل اور مجھے یاد ہے کہ آپ نے کہا تھا میں شیریں رحمن بنی بہت اچھی لگی ہوں۔ مگر یہ سلسلہ بہت دنوں تک نہیں چل سکا۔“

”کامیابی کرنا اچھا لگایا مظلومیت والے کرداروں میں لطف آیا؟“

”آرٹسٹ کو ہر طرح کے کام کرنے چاہئیں۔ جن کرداروں کے لئے موزوں سمجھا گیا اس پر انتخاب ہوا۔ کامیابی کرنا بہت مشکل لگا کیونکہ اس میں ٹائٹنگ کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ سچ لائن اور تاثراتی ادائیگی قطعاً آسان نہیں۔ مجھے کسی بھی قسم کے کردار میں جہاں فطری عکاسی کا مارجن ملے وہی کردار کرنے کی حاضری ہوتی ہے۔“

”ڈرامے کی کامیابی کی کلید؟“

”خواتین اداکاروں کو دردناک دھواں دکھانا تاکہ ناظرین کی پسند کے معیار پر اترا جاسکے۔“

”کس ہدایت کار کے ساتھ کام کرنے کا اچھا تجربہ ہوا؟“

”سرد سلطان کھوسٹ بہت دلچسپ

شخصیت کے مالک

ہیں۔“

ساری حیاتی عزت کے لئے کام کرتے ہیں۔ ہماری  
پہچان اور شناخت ایک وطن اور ذمہ دار شہری کے طور  
پر ہونی چاہئے، ورنہ کام کا کوئی فائدہ نہیں

”کوئی ایسی فلم جسے بار بار دیکھنے کی خواہش ہو؟“

”ریکھا کی فلم اجازت، عرفان خان کی فلمیں، رنگ دے بھتی، بینڈ باجا

بارات وغیرہ۔“

”سرمہ پارکام کرنے جانا پڑے تو...؟“

”جلی جاؤں گی میں اداکارہ ہی ہوں۔ مجھے جہاں کام اچھا

ملے گا وہاں جاؤں گی خواہ وہ پاکستان کی سرزمین ہو یا بھارت کی

اور یہ بھی عجیب بات ہے کہ لاہور اور کراچی کے دو گروپ سے بن

گئے ہیں۔ ہم سب پاکستانی آرٹسٹ ہیں۔ ساری حیاتی ہم عزت کے لئے کام کرتے

ہیں، ہماری بھی عزت ہونی چاہئے۔“

”ملازمت پیشہ! خواتین کو کیا مشورہ دیں گی آپ؟“

”عورت اتنی بے وقوف ہرگز نہیں کہ اپنے اوپر اٹھنے والی نظروں کو پہچان نہ سکے۔ عورت کو تو اللہ نے خاص حس دی ہے

جس سے وہ سامنے والے کی نیت پہچان لیتی ہے۔ اگر کچھ خواتین مجبوری کے لبادے میں رعایتیں طلب کرتی ہیں تو غلط

کرتی ہیں۔ میں تو کہتی ہوں کہ بُرے کام سے کہیں بہتر ہے کہ آپ کسی کے گھر کے برتن مانجھ لیا کریں۔ شوہر کی

لڑکیوں کو تو میں خاص طور پر کہوں گی کہ شہر کی آکھ رکھ کر کام پر آئیں اور اپنی عزت کر دینا سیکھیں۔“

”آپ کی کامیابی کا راز؟“

”محنتی ہونا، معیار پر سمجھوتہ نہ کرنا، کبھی سفارش نہ کروانا، نہ ہی غلط لوگوں سے دوستی رکھنا، عزت دینا اور عزت چاہنا اور

شٹ آپ کہنا بھی سکھ لینا۔“

”اپنی گردن پر کتنا روپیہ صرف کرتی ہیں؟“

”کچھ زیادہ نہیں، سادگی پسند ہوں، گیسٹس نظر آتا تو پروفیشن کی مجبوری ہے۔“

”اور کس کے

ساتھ کام کرنے کی خواہش ہے؟“

”مہرین جبار کے ساتھ ابھی تک کام نہیں

کیا۔ اس آفر کا انتظار ہے۔“

”پہلائی وی کھیل“

”میں عورت ہوں۔“

”شوہر کی رنگ رتگی کیسی لگی؟“

”میں اس کلچر میں ڈھل نہیں سکی۔ اس رنگ رتگی سے قطعاً

مرعوب نہیں ہوئی۔ نہ ہی غیر ضروری گفتگو اور

تعلقات میں وقت ضائع کرنے کا شوق

ہے۔ ہر برینڈ کی ماڈلنگ کر چکی ہوں

اور آٹھ برسوں سے کر رہی ہوں۔“

کب ریویو



رفیع الدین راز

شاعر: رفیع الدین راز

ناشر: رنگ ادب پبلی کیشنز، کراچی

میں لکھ دیا ہے یہ حقیقی اندازِ بخلِ خال ہی نظر آتا ہے ایک جہی ہے کہ ہماری شاعری کی زبان آج بھی فارسی اور عربی سے قریب ہے جبکہ ہندی اور سنسکرت سے واقفیت ہر شاعر کے لئے ممکن نہیں۔ بہر حال رفیع الدین راز جیسے حساس اور عصر حاضر کے نعتیہ شاعر نے ان دو حلقوں کے ملاپ میں شاعرانہ کوشش میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ وہ باغزل سے قدرے فاصلے پر ہے۔ عین ممکن ہے کہ رفیع صاحب ہی کے ہم آہنگی میں ہمارا باغزل کے قریب آئے گا۔ نکل جائے کتاب سلیقے سے شائع کی گئی ہے کلام ملا حظہ۔

ہن جاتی ہے آتما خوشبو کا محلول  
غم کے آئینہ میں کھلتے ہیں جب پھول

صفحات 200

قیمت 300 روپے

اس مجموعے کا انتساب حضرت امیر خسرو کے نام ہے اور شاعر علی شاعر کی عمرانی میں طبع ہونے والے مجموعے کے ابتدائی صفحات میں نہ سمجھ میں آنے والی حکایت درج ہے کہ "شاعری کی کتاب کو ایک شاعر ہی بہتر سمجھ سکتا ہے۔" ممکن ہے کہ اہل فن معترض نہ ہوں مگر حقیقت کا یہ اظہار عجیب سا لگا، بہر حال کتاب دوہوں پر مشتمل ہے اور ان کا جمال ہندی لفظیات سے نکھرتا ہے۔ پاکستان میں دوہے کو عامیاتی بنانے کے لئے بھرپور انداز

صفحات 288

قیمت 795

مترجم محمد عمر عیسیٰ نے ہندی سادھوا کے انگریزی ناول THE CROW EATERS کا ترجمہ جنگل والا صاحب کے عنوان سے کیا ہے۔ آپ یونیورسٹی آف وکونسن امریکہ میں اردو ادب اور عربی اسٹڈیز کے استاد رہے ہیں۔ بے شمار ترجمے کر چکے ہیں، جن میں جنگل والا صاحب شاندار ترجمہ ہے۔ ہندی سادھوا پاکستان کے معروف پاسی خاندان کی رکن اور انجمنی منہجندہ کی بہن ہیں جو کراچی میں پیدا ہوئیں۔ لاہور



مصنفہ جیسی سادھوا، مترجم: محمد عمر عیسیٰ

رہنے کا پتہ: القابلی کیشنز-K-12 میں بلوار گلبرگ 2 لاہور 54660

میں ملی برہمن، کینٹر ڈکانچ لاہور کی کتبچہ ہیں۔ انگریزی زبان میں کئی ناول لکھ چکی ہیں۔ کچھ ناولوں پر میراث اور دوسرے حقیقت پسند مکتبہ فکر کے حامی ہدایت کاروں نے مہارت میں فلمیں بھی بنائیں۔ انہیں کہانی کہنے کا فن تو آتا ہے مگر کہانی کی بات یہ ہے کہ کرافٹنگ میں پارسیوں کی خامیوں اور خوبیوں دونوں کا تذکرہ مہارت سے کرتی ہیں۔ یہ ناول برٹش انڈیا کے غیر مستقیم پنجاب میں ایک پارسی کے خاندان کی کہانی پر مبنی ہے۔ حکمران انگریزوں اور مقامی افرو کے درمیان تعلقات کو خوبصورتی سے رقم کیا گیا ہے۔ ہندی کا یہ ناول اردو پڑھنے اور سمجھنے والوں میں یقیناً پسند کیا جائے گا۔ کیونکہ ایک نوپسی کی علمی حیثیت مستند ہے اور دوسرے تاریخ کے شیبہ فراز کو سمجھنے ہوئے تنگی اور بدی کی انسانی سطح کا پتا چلتا ہے۔ کتاب نہایت عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ آپ کے بک شیفٹ میں بھی ہونی چاہئے۔

فلم ریویو



'HEROINE'

ہدایت کار: ماؤھر ہینڈارکر

ستارے: کرینہ کپور، ارچن رام پال، مارون ٹوڈے، سنگھ، کاؤکیا، سیلون، شاہان گوشتوا

آئی ہے لیکن یہ کردار بہت خوبصورت اور بھرپور ہے۔ اداکارہ کے بلوسات بولی ووڈ کے معروف فیشن ڈیزائنر منیش ملہوڑا نے ڈیزائن کئے ہیں اور پوری فلم میں تقریباً 130 لباس استعمال کئے گئے۔ بات صرف کاسٹیم اور جیولری کی نہیں ہیرڈن کے گرد گھومتی والی کہانی میں بھی جان ہونا ضروری ہے۔ کرینہ کپور سے فلم بیٹوں کی توقعات وابستہ ہونا فطری ہے۔ "چاندنی بار" کے ہدایت کار ماؤھر ہینڈارکر نے اس فلم میں 5.1 کروڑ ڈاکوئرس کے خود کو کامیاب ترین ہدایت کاروں میں شمار کرایا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ ہیرڈن خوب چلے گی کا دعویٰ چاہتا نظر آ رہا ہے۔ آپ بھی دیکھ کر کرینہ کپور کا نیا روپ اور اس کی اندر چھپی ہیرڈن کا نیا پروتھم کی سنیما نوگرانی کا نمونہ ہے۔

فلمی دنیا کی چکا چوند اور کامیاب چہروں کے درمیان کوئی نیا چہرہ حصارف تو ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ بڑی ہے تو کیا وہ ہیرڈن جیسے اونچے پینٹل پر برہمن میں واپس آنے اور اپنی عمر کے مطابق کردار ادا کرنے کا اعلان اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز واقعہ تھا۔ حالیہ فلم انگلش ونگلش کے شپ پرنس دیکھنے کے بعد اسکی تہلکہ آہیز پرفارمنس کے سبھی قائل ہو گئے۔ اس فلم میں سری دیوی نے گھریلو عورت کا کردار ادا کیا ہے۔ جو زیادہ بڑی لکھی نہیں لیکن معلومات اور علم کے اس طوفان ہلاکت پر تیز دور میں اپنی

سری دیوی جیسی چلبلی اور مشاق اداکارہ شادی کر کے 14 سال سنیما انڈسٹری سے دور رہ سکتی ہے۔ یہ بات حیرت انگیز ہی تھی مگر اچانک پچھلے دو برسوں سے انڈسٹری میں واپس آنے اور اپنی عمر کے مطابق کردار ادا کرنے کا اعلان اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز واقعہ تھا۔ حالیہ فلم انگلش ونگلش کے شپ پرنس دیکھنے کے بعد اسکی تہلکہ آہیز پرفارمنس کے سبھی قائل ہو گئے۔ اس فلم میں سری دیوی نے گھریلو عورت کا کردار ادا کیا ہے۔ جو زیادہ بڑی لکھی نہیں لیکن معلومات اور علم کے اس طوفان ہلاکت پر تیز دور میں اپنی



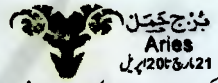
ہدایت کار: گوری شندے، پروڈیوسر: آر بانی

ستارے: سری دیوی، مہدی نبی، عادل حسین، پریا آندرا، راجا پتھوچن

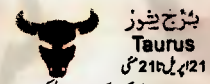
حیثیت منوانا اور خود کو مقابلی کی دوڑ میں پیش پیش رکھنا خاصا کٹھن ہو سکتا ہے۔ یہ گھریلو عورت انگریزی زبان سے مکمل طور پر واقف نہیں جبکہ اس کے کنبے اور خصوصاً شوہر کے ساتھ ابلاغ اور دوستی کے رشتے کا ستوار کرنے کے لئے اپنی سیدی انگریزی بولتی ہے تاکہ وہ کم علم تصور کی جائے لیکن چونکہ وہ اس زبان کے قواعد اور دیگر جزئیات سے لاعلم ہے اس لئے غلط انگلش بولتی ہے اور انگلش زبان کے لہجے سے دلچسپ چوتھو جنم لیتی ہیں۔ سری دیوی کی بے ساختہ ادکاری کامیڈی کی بیچ لائن اور ساتھی اداکاروں کے ساتھ ڈولہ انگیز بھٹسری نے فلم کو قابل ذکر بنا دیا ہے۔ اداکارہ کے ہدایت کار شوہر بولی کپور کی فلم میں انہیں کاسٹ کرتے ہیں یا نہیں اس بات کا انحصار بھی اس فلم کی ہلاک سبز کامیابی پر ہوگا۔ ساتھی اداکارہ پریا آندرا قابل اور تینگو کی اہم اداکارہ کے طور پر پہچان کبھی ہیں۔ مہمان اداکارا راجا پتھوچن فلم کے آخری حصے میں جلوہ گرہوں کے اور یقیناً ان کی پرفارمنس دیکھنے کے لئے بھی فلم دیکھی جائے گی۔

# ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ ستمبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

انتیاز علی



ماہ اگست میں خوب سرگرم رہنے کے بعد اب معاملات کی رفتار کم کرنے کی ضرورت ہے۔ مریخ کی پوزیشن ممکن ہے جذباتی خلفشار لے کر آئے، لیکن دوسری جانب مشکل کام آسانی سے ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی برس پرانے رابطے از سر نو بحال ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ میں گھریلو جھگڑے نہانا آسان ہوگا۔ روٹین کے مواقع بھی موجود ہیں۔ البتہ فیزی اور دھوکہ باز لوگوں سے بچ کر رہنا ہوگا۔ یہ دور مغامت اور داداری کا ہے۔ آپ اپنا اختلاف ظاہر نہ کریں ورنہ بحث مباحثہ صحت اور توانائی دونوں ضائع کر دے گا۔ صدقات اور نمازوں کی ادائیگی کا سلسلہ جاری رکھئے۔ حالات میں بہتری آ رہی ہے۔



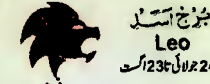
ستاروں کی چال موافق جاری ہے۔ یہ ماہ آپ کے لئے خاصا سعد ہے۔ آپ دوسرے کے بکڑے ہوئے کام سنوارنے کی کوشش میں یقیناً کامیابی حاصل کر سکتے ہیں، لیکن بحث مباحثہ آپ کے لئے بھی سودمند نہیں۔ مزاج کا اتار چڑھاؤ رہے گا۔ مالی حالات میں بہتری ہوگی، مگر اخراجات کو قابو میں رکھنا آپ کا کام ہے۔ اپنی کشش و جاذبیت کو اس طرح برقرار رکھ کر بہت سی کامرانیوں حاصل کر سکیں گے۔ جمہور و جمہرات کے دن خالی نہ جانے دیا کریں۔ صدقہ خیرات اور دیگر بھلائی کے کاموں کو روٹین میں شامل کر لیں۔



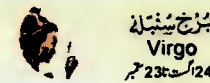
چاند کی پوزیشن قدرے بہتر ہو رہی ہے، اب رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔ ذہنی تقلدات سے نجات مل رہی ہے اور دماغ میں ترقی کے کئی آئیدے ہیں۔ ذہن کی رفتار تیز رہے گی۔ سماجی تعلقات بہتر ہوں گے۔ رواجی خوش امید یوڑے گی۔ آپ بہتر منصوبہ ساز ذہن رکھتے ہیں آج جو بھی اقدام کریں گے ان کے اثرات مستقبل پر بھی مرتب ہوں گے۔ چلی وال، لال کپڑا یا جرابیر اور جمہرات کی شام صدقہ کرنا نہ بھولیں۔



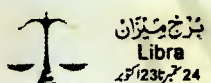
اپنے کام پر بھرپور توجہ رہے گی۔ یہ ماہ ہر لحاظ سے سعد ہے۔ زندگی سے جو توقعات وابستہ کی ہیں وہ پوری ہوں گی۔ یہ بہلاوہ نہیں سچائی ہے اور اس مادہ قدرت آپ پر مہربان ہوگی۔ اگر درمیانی عرصے میں ذہن الجھے یا کسی سے جھگڑا ہو جائے تو بھی پُر سکون رہنا آپ کے حق میں ہوگا۔ مالی اسکیم میں روپیہ لگانا نفع دے گا۔ سیر و تفریح کا بھی امکان ہے۔ قوت فیصلہ کو کمزور نہ پڑنے دیں۔ گھریلو کام کاج اور کیریئر کے درمیان آرام کو بھی اہمیت دیں۔



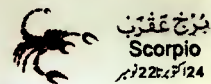
کسی غیر اہم بات کے لئے جرح کر کے خود کو پریشان نہ کریں، ذرا سوچیں کہ کیا بحث کرنا اتنا ہی اہم ہے؟ آپ کی صلاحیتوں کے نکھار کا مہینہ آن پہنچا ہے، اس سے فیض اٹھانے کی کوشش کریں۔ پچھلے ماہ چاند کی پوزیشن بننے کام باز رہی تھی، اب یہ سارے کام اللہ کے فضل سے تکمیل کو پہنچیں گے۔ شرارت داری میں نقصان کا اندیشہ ہے، لیکن اگر آپ سرمایہ کاری کریں گے تو اتنا سے امیدیں استوار رکھیں۔ منگل اور جمعہ کے روز حسب توفیق صدقہ خیرات کریں، انشاء اللہ حالات بہتر ہوں گے۔



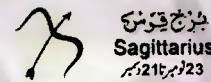
اس ماہ طمانیت کا احساس غالب رہے گا۔ کامیابیوں کی شرح اطمینان قلب کا باعث ہوگی۔ دلچسپی سے کام پر توجہ دے سکیں گے۔ مالی امداد ملے گی یا ملنے والی ہے۔ دونوں باتوں پر دھیان دیں کہ اسے اپنے لئے کارآمد کیسے بنانا ہے؟ قوت ارتکاز بہتر ہوگی۔ ردوانوی مواقع آ رہے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد کی نسبت ملے ہوئے یا شادی کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ آنے والے دن یقیناً مزاج میں ٹھہراؤ لائیں گے۔ اگر کوئی رشتہ دار مدد کا طالب ہے تو اس کا خیال رکھیں۔ جذباتیت پر عملیت کو قوت دیں۔ دانشورانہ منصوبے ترک نہ کریں بلکہ اپنی قوت فیصلہ میں اضافے سے فائدہ اٹھائیں۔



کئے سفر کیسے گزرا؟ یقیناً آپ نے دوران سفر بہت سے تجربات کئے ہوں گے۔ مثلاً صبر و استقامت سے منزل پر پہنچنے کا انتظار، ایسا تجربہ آپ کو معاملہ فور اور پرسکون رہنا سکھا گیا ہوگا۔ یہی نہیں بلکہ اس ماہ مالی استحکام اور جذبوں میں ٹھہراؤ جیسی خوش خبریاں آپ کی منتظر ہیں۔ اگر مزاج میں ردوانوی اور خیالی باتیں چھائی ہوئی ہیں تو اس سے پہلے کہ کوئی بڑا نقصان اٹھائیں سنبھل جائیں اور عملی انسان بنیں۔ ایک سیر و تفریح کا پروگرام اور بنائیں۔ جو مقصد اور اہداف آپ نے متعین کئے ہیں وہ سب پورے ہونے کا وقت آن پہنچا ہے۔ سفر پر جانے سے پہلے صدقات ضرور کریں، بلائیں ملیں گی۔



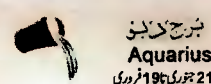
کڑی مشقتوں کا دور ہے۔ تخلیقی سرگرمیاں بھی عروج پر ہیں اور معاملات زندگی نے بھی الجھا رکھا ہے۔ لوگوں کو آپ سے نئے اور بہتر کام کی توقع ہے۔ بہت سے لوگ آپ کے کام پر نظریں جمائے بیٹھے ہیں، یہ حسد بھی ہو سکتے ہیں اور خلص دوست بھی، تنقید کرنے والے بھی اور اعلیٰ افسران بھی۔ صحت کی فکر کرتے رہئے۔ کام کا دباؤ صحت بگاڑ سکتا ہے۔ مالی حالت بہتر ہو چکی ہے اور انشاء اللہ آئندہ مزید اچھی ہونے کو بھی روٹیں کیا جاسکتا۔ کام کی جگہ کی تبدیلی، گھر کی تبدیلی اور بہت حد تک حلقہٴ احباب کی تبدیلی مزاج صحت اور کام کے علاوہ گھریلو حالات بھی سنوار رہی ہے۔ بہت سعد ماہ ہے۔ صدقات اسی طرح جاری رکھیں۔



آپ ہمت کر کے اپنے خواب پورے کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی آپ کو اپنے مقاصد کی تکمیل کے لئے روک نہیں سکتا۔ ذہنی صحت اور اعصابی تھکان پر توجہ دیا کریں۔ آرام کا بھی خیال رہے گا۔ معمول سے ہٹ کر کچھ نیا کام کرنے کو دل چاہے گا کہ نتیجے یہ ماہ رسک لے کر اپنی قوت آزمائے گا۔ اور انشاء اللہ اس میں کامیابی ہی ہوگی۔ معاہدہ کرتے وقت تحریر ضرور پڑھ لیں۔ کریں ورنہ دھوکا کھا سکتے ہیں کسی بھی رشتہ اور بیڑ پر دستخط کرنے سے محتاط رہیں۔ مختلف سرگرمیوں پر نظر رہے گی۔ یہ دھیان بنانے کی حد تک درست ہے۔



پچھلے ماہ آرام کی طرف ذہن مائل تھا، اب قدرے عملی اور متحرک شخصیت کے روپ میں ظاہر ہوں گے۔ پیشہ ورانہ امور اور خاص کر مالیاتی اسکیموں میں پیسہ لگانا مفید رہے گا۔ مالی حالت میں پہلے سے بہتری آ چکی ہے۔ زندگی کے حسن اور کشش سے فائدہ اٹھا سکیں گے۔ ممکن ہے گھر سے دوسرے پر جائیں۔ دوستوں پر زیادہ اعتماد نہ کریں خاص کر مالی لین دین میں یا مشترکہ سرمایہ کاری میں نقصان کا اندیشہ ہے۔ مستقبل پر اُمید ہے مایوس ہونا ترک کر دیں۔



برے وقت کے ساتھیوں کو آج بھی آپ کی ضرورت ہے۔ انہیں بچکانے کی کوشش ضرور کریں۔ رقابت اور حسد کرنے والے آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکیں گے۔ مشترکہ کاروباری معاملات جیسے چل رہے ہیں چلنے رہیں گے۔ اپنے مشن سے منہ نہ موڑیں۔ قوت تخیل آپ کو کامیاب و کامران بنے گی۔ یہ مہینہ بہت سے پہلوؤں سے سعد ہے۔ آپ کو خود اپنی توانائی محسوس ہوگی۔ مالی معاملات بہتر ہو رہے ہیں۔ صدقات کا سلسلہ نہ روکیں۔ بہتری کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ آپ قائل ہو جائیں گے۔



اس ماہ گھریلو مصروفیات بتدریج کم ہونا شروع ہوں گی۔ ملازم پیشہ افراد کی تنخواہیں بڑھنے کا امکان نظر آ رہا ہے۔ آپ خرچیلے بہت ہیں۔ کوشش کریں کہ اخراجات پر قابو پایا جاسکے۔ پیشہ حوت افراد اس ماہ تفریح اور پُر لطف سرگرمیوں کے موڈ میں ہوں گے۔ آپ نہایت اعتماد سے نیا کام شروع کر سکیں گے۔ ہرمیدان میں کامیابی آپ کی منتظر ہے۔ اس وقت آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں اور واقعی ایسی ستاروں کی چال بھی ظاہر کر رہی ہے جو منوالجیے اپنی صلاحیتوں کے بل پر خود کو اور اس ماہ کی مبارک گھڑیوں سے اٹھا لیجئے فائدہ!